

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KELENTUKAN  
BAHU, DAN PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
ATLET PETANQUE INDONESIA**



**AYU HANDAYANI**

**9903817062**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ayu Handayani

NIM : 9903817062

Fakultas/Prodi : Pendidikan Olahraga

Alamat email : ayuhandayani0088@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelenturan Bahu, dan Percaya Diri Terhadap Hasil

Shooting Atlet Petanque Indonesia

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.


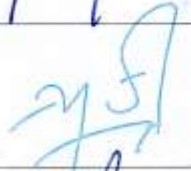



Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 September 2020

Penulis

( Ayu Handayani)

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN  
ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No	Nama	Tandatangan	Tanggal
1	Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Ketua / Pembimbing I)		24/2020 /8
2	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Pembimbing II)		24/2020 /8
3	Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd (Penguji)		19/2020 /8
4	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		18/2020 /8
5	Dr. Hernawan, SE, M.Pd (Penguji)		22/2020 /8
Nama : Ayu Handayani No. registrasi : 9903817062 Angkatan : 2017/2018			

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar Magister dari Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya Merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian- bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya sendiri atau plagiat dalam bagian – bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta juni 2020

  
  
Ayu Handayani

**Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu, Dan PercayaDiri  
Terhadap Hasil *Shooting* Atlet Petanque Indonesia**

**AYU HANDAYANI  
9903817062  
Ayuhandayani008@gmail  
Pascasarjana  
ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan bahu, dan percayadiri terhadap hasil *shooting* atlet petanque Indonesia. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode survey dengan tes dan pengukuran. Sedangkan Teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*). Pengujian analisis dilakukan dengan perhitungan persyaratan data yaitu uji normalitas, uji homogenitas.

(1) Daya ledak otot lengan berpengaruh terhadap hasil *shooting* sebesar 0,455 atau 45,5%. (2) Kelentukan bahu berpengaruh terhadap hasil *Shooting* sebesar 0,310 atau 31%. (3) Percaya diri berpengaruh terhadap hasil *Shooting* sebesar 0,217 atau 21,7%. (4) Daya Ledak otot berpengaruh terhadap percaya diri sebesar 0,829 atau 82,9%. (5) kelentukan bahu berpengaruh terhadap percaya diri sebesar 0,132 atau 13,2%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil *shooting* dipengaruhi oleh daya ledak otot lengan, kelentukan bahu dan percaya diri.

Kata kunci : Hasil *shooting* Petanque, Daya ledak otot Lengan, Kelentukan Bahu, Percayadiri

# **The Influence of Arm Muscles Explosive Power, Shoulder Flexibility, and Self Confidence on Shooting Results of Petanque Indonesian Athletes**

**AYU HANDAYANI**

**9903817062**

**[Ayuhandayani008@gmail.com](mailto:Ayuhandayani008@gmail.com)**

**Postgraduate**

**State University of Jakarta**

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of the explosive power of the arm muscles, shoulder flexibility, and confidence on the shooting results of Indonesian petanque athletes. The research method used in this research is a quantitative approach, a survey method with tests and measurements. Meanwhile, the analysis technique uses a path analysis approach. The analysis test was carried out by calculating the data requirements, namely the normality test, the homogeneity test.

(1) The explosive power of the arm muscles affects the shooting result by 0.455 or 45.5%. (2) Shoulder flexibility affects Shooting results by 0.310 or 31%. (3) Confidence affects shooting results by 0.217 or 21.7%. (4) Muscle explosive power has an effect on self-confidence by 0.829 or 82.9%. (5) shoulder flexibility affects self-confidence by 0.132 or 13.2%. Thus, it can be concluded that the shooting results are influenced by the explosive power of the arm muscles, shoulder flexibility and self-confidence.

**Keywords:** Petanque shooting results, Arm muscle explosive power, Shoulder Flexibility, Confidence

## KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT pemberi kehidupan, sehingga kesempatan, kemampuan, kekuatan serta kesehatan, dapat penulis peroleh dalam melaksanakan penulisan tesis ini, sehingga penulis bisa menyelesaikannya. Semua ini karena anugerah dan rahmat Nya. Dengan rasa syukur yang besar, penulis telah menyelesaikan penulisan tesis dengan judul ”***Pengaruh daya ledak otot lengan, Kelentukan bahu, dan percayadiri terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Indonesia***”. Tesis ini dibuat sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar magister di Fakultas Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Rektor Universitas Negeri Jakarta bapak Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana Ibu Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, Koordinator S2 Prodi Pendidikan Olahraga bapak Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or. Secara khusus penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Dr. Ramdan Pelana S.Or, M.Or. selaku dosen pembimbing I, Dr.Yasep Setiakarna Wijaya, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing , memberikan saran dan masukan dari awal sampai penyelesaian tesis ini. Tidak lupa ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, adik adik ku dan Rizka Antoni S.or. M.Or yang telah mendoakan dan mendukung agar dapat menyelesaikan tesis ini.

Tesis ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar tesis ini dapat lebih baik lagi. Akhir kata penulis berharap tesis ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada para pembaca pada umumnya dan pada penulis khususnya.

Jakarta, Juni 2020

Penulis,

Ayu Handayani



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTO HIDUP DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7

### **BAB II KAJIAN TEORETIK**

A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Teknik dasar dalam permainan petanque .....	8
2. Keterampilan Bermain Pentanque .....	11
3. <i>Shooting</i> petanque .....	13
4. Daya Ledak Otot Lengan .....	16
5. Kelentukan Bahu .....	20
6. Percaya diri .....	23
B. Penelitian Yang Relevan .....	29
C. Kerangka Konsep .....	30
D. Hipotesis Penelitian .....	32

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34

C. Metode Penelitian .....	35
D. Populasi dan tehnik pengambilan sampel .....	36
E. Instrumen penelitian .....	37
F. Teknik Analisi Data .....	53
G. Hipotesis Statistika .....	56
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	58
B. Pengujian Persyaratan Analisi .....	63
C. Pengujian Hipotesis .....	67
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
E. Keterbatasan Penelitian .....	76
 <b>BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Implikasi .....	79
C. Saran .....	79
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>81</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>87</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>126</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1 Instrumen Daya Ledak Otot .....	40
3.2 Instrumen Kelentukan Bahu .....	41
3.3 Instrumen Percaya Diri.....	46
3.4 Angket Percaya Diri .....	47
4.1 Rangkuman Hasil Penelitian .....	58
4.2 Daftar Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	59
4.3 Daftar Distribusi Frekuensi Kelentukan Bahu .....	60
4.4 Daftar Distribusi Frekuensi Percaya Diri.....	61
4.5 Daftar Distribusi Frekuensi Kelentukan Bahu .....	62
4.6 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Galat.....	64
4.7 Uji Homogenitas X1 Terhadap Y.....	65
4.8 Uji Homogenitas X2 Terhadap Y.....	66
4.9 Uji Homogenitas X3 Terhadap Y.....	66
4.10 Uji Homogenitas X1 dan X2 Terhadap Y .....	67
4.11 Uji Homogenitas X1 X2 dan X3 Terhadap Y .....	67
4.12 Model Summary Sub-struktur 1 .....	69
4.13 Anova Substruktur I .....	69
4.14 Koefisien Jalur Substruktur I.....	69
4.15 Model Summary Sub-struktur II .....	71
4.16 Anova Substruktur II .....	72
4.17 Koefisien Jalur Substruktur II .....	72

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
2.1 Teknik dasar memegang bola pentaque .....	8
2.2 Posisi kaki dalam Petanque .....	9
2.3 Melempar Posisi Jongkok.....	9
2.4 Melempar Posisi Setengah Jongkok.....	10
2.5 Melempar dengan Posisi Berdiri .....	10
2.6 Melempar dengan Posisi <i>High Lop</i> .....	11
2.7 <i>Shooting on the Iron</i> .....	11
2.8 <i>Shooting short shot</i> .....	12
2.9 <i>Shooting ground shot</i> .....	13
3.1 Konstelasi Variabel .....	35
3.2 Alat Ukur Kelentukan Bahu .....	44
4.1 Sub struktur I .....	68
4.2 Sub struktur II.....	68
4.3 Jalur Substruktur I .....	70
4.4 Jalur Substruktur II .....	73
4.5 Jalur Gabungan Substruktur I dan II .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1.Surat Izin Penelitian .....	87
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	91
3. Surat Validasi.....	94
4. Instrumen Penelitian .....	96
5. Hasil Uji Statistik Menggunakan SPSS .....	111