

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DINAMIS DAN SUDUT *RELEASE*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* JARAK 8 METER PADA ATLET FIK
UNJ *PETANQUE CLUB***



PRATIWI SUFIARISTI

1603617118

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS 2021

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DINAMIS DAN SUDUT *RELEASE*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* JARAK 8 METER PADA ATLET FIK
UNJ *PETANQUE CLUB***

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keseimbangan dinamis dan sudut *release* dengan hasil *shooting* jarak 8 meter pada atlet FIK UNJ *Petanque Club*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2021 yang bertempat di lapangan *petanque* kampus B FIK UNJ. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan studi kolerasi. Dalam penelitian ini jumlah sampel ada 14 atlet FIK UNJ *Petanque Club* yang sesuai kriteria. Pengambilan data ini diawali dengan tes keseimbangan dinamis menggunakan SEBT (*Star Excursion Balance Test*), lalu atlet melakukan lemparan *shooting* jarak 8 meter serta pengambilan video dan dianalisis menggunakan aplikasi kinovea 0.9.3 untuk mengetahui besar sudut *release*. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika kolerasi sederhana yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan $R_{y1-2} = 0,687$ dengan persamaan regresi $\hat{Y} = -9,93 + 0,15X_1 + 0,04X_2$. sedangkan besar koefisien determinasi $(R_{y1-2})^2 = 0,472$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi keseimbangan dinamis dan sudut *release* terhadap hasil *shooting* yaitu 47,2%. Sedangkan sisanya 52,8% merupakan kontribusi dari faktor lain.

Kata kunci : *Petanque*, keseimbangan dinamis, sudut *release*

**THE RELATIONSHIP OF DYNAMIC BALANCE AND RELEASE ANGLE
ON THE RESULTS OF SHOOTING A DISTANCE OF 8 METERS ON
ATHLETES PETANQUE FACULTY OF SPORT SCIENCES STATE
UNIVERSITY OF JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to determine the dynamic balance and release angle with the results of shooting at a distance of 8 meters on athletes from FIK UNJ Petanque Club. Data collection was carried out in June 2021 which took place in the petanque Field of Campus B FIK UNJ. The method used in this study is a quantitative method with a correlation study. In this study, the number of samples was 14 athletes from FIK UNJ Petanque Club who met the criteria. This data collection begins with a dynamic balance test using SEBT (Star Excursion Balance Test), then the athlete throws a shooting distance of 8 meters and takes video and is analyzed using the kinovea 0.9.3 application to determine the release angle. The hypothesis testing technique carried out in this study used a simple correlation statistical analysis technique followed by a t-test at a significant level of $\alpha = 0.05$. The results showed $R_{y1-2} = 0.687$ with the regression equation $= -9.93 + 0.15X_1 + 0.04X_2$. while the coefficient of determination $(R_{y1-2})^2 = 0.472$, this it can be concluded that the contribution of dynamic balance and release angle to shooting results is 47.2%. While the remaining 52.8% is a contribution from other factors.

Keywords: *Petanque, dynamic balance, release angle.*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP.197409062001121002		23/08/21

Pembimbing II Yuliasih, S.Or., M.Pd NIDK.8816100016		21/08/21
--	--	----------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197201221999032001	Ketua Sidang		23/08/21
2. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd NIP. 198509252015041003	Sekretaris		20/08/21
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP.197409062001121002	Anggota		23/08/21
4. Yuliasih, S.Or., M.Pd NIDK.8816100016	Anggota		21/08/21
5. Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or.,M.Or NIP.197908112005011001	Anggota		20/08/21

Tanggal Lulus: 16 Agustus 2021

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Pratiwi Sufiaristi
NIM : 1603617118
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Pratiwiristy3@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 :

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DINAMIS DAN SUDUT *RELEASE*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* JARAK 8 METER PADA ATLET FIK
UNJ *PETANQUE CLUB***

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, 26 Agustus 2021

Penulis

(Pratiwi Sufiaristi)

nama dan tanda tangan

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pertanyaan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juni 2021



Pratiwi Sufiaristi
NIM.1603617118

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberi nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dengan judul skripsi “Hubungan Keseimbangan Dinamis dan Sudut *Release* dengan Hasil *Shooting* Jarak 8 Meter Pada Atlet FIK UNJ *Petanque Club*”.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahragaan, Universitas Negeri Jakarta dan juga Dosen Pembimbing I. Yuliasih, S.Or, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or, selaku Dosen Penasehat Akademik. Serta seluruh dosen, Staff dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. peneliti mengucapkan terima kasih kepada orang tua, keluarga yang telah memberi dukungan material maupun moral, dan teman-teman yang telah membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan. Terima kasih dan mohon maaf atas segala kekurangan.

Jakarta, 01 Juni 2021

Penulis,

Pratiwi Sufiaristi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II	7
KAJIAN TEORETIK	7
A. Kerangka Teoretik	7
1. Hakikat Olahraga <i>Petanque</i>	7
2. Hakikat <i>Release Shooting</i>	23
3. Hakikat Keseimbangan Dinamis	24
4. Hakikat Atlet FIK UNJ <i>Petanque Club</i>	31
B. Kerangka Berpikir	33
C. Pengajuan Hipotesis	34

BAB III	35
METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan waktu penelitian	35
C. Metode Penelitian	35
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	36
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV	48
HASIL PENELITIAN	48
A. Deskripsi Data	48
B. Distribusi Frekuensi	49
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V	58
KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola Besi	10
Gambar 2.2 Bola Kayu	11
Gambar 2.3 Circle atau Lingkaran	12
Gambar 2.5 Lap Kain	12
Gambar 2.6 Lapangan Petanque	13
Gambar 2.7 Pointing Rolling	13
Gambar 2.8 Pointing Half Lob	14
Gambar 2.9 Pointing High Lob	14
Gambar 2.10 Ground Shoot	15
Gambar 2.11 Short Shoot	16
Gambar 2.12 Shot On The Iron	16
Gambar 2.13 Shooting Competition	21
Gambar 2.14 SEBT (<i>Star Excursion balance test</i>)	29
Gambar 4.1 Histogram Keseimbangan Dinamis	50
Gambar 4.2 Histogram Sudut Release	52
Gambar 4.3 Histogram Hasil Shooting	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Norm Star Excursion Balance Test</i>	30
Tabel 3.1 Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi	45
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian	48
Tabel 4.2 Frekuensi Keseimbangan dinamis	49
Tabel 4.3 Data Frekuensi Sudut <i>Release</i>	51
Tabel 4.4 Data Frekuensi Hasil <i>Shooting</i>	52
Tabel 4.5 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1 dengan Y	54
Tabel 4.6 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_2 Dengan Y	55
Tabel 4.7 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1 dan X_2 Terhadap Y	56

