

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN
KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING PADA ATLET FIK UNJ *PETANQUE CLUB***



HERI PURNOMO

1602617195

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

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2022**

HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA ATLET FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA *PETANQUE CLUB*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1. Hubungan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *shooting*. 2. Hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting*. 3. Hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting* pada atlet fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta *petanque club*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan studi kolerasi. Populasi penelitian ini yang menjadi sampel adalah 19 atlet *petanque* FIK UNJ yang sesuai kriteria. Instrumen tes didahului dengan melakukan 1. Tes koordinasi mata tangan dengan alat lempar tangkap bola tenis. 2. Tes kekuatan otot lengan dengan alat *handgrip dynamometer*. 3. Tes ketepatan *shooting* dengan melempar 20 bola target yang berada di jarak 7,5 meter. Hasil Penelitian menunjukkan 1. Hubungan yang signifikan $r_{x_1y} = 0,599$ dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 5,228 + 0,093 X_1$. 2. Hubungan yang signifikan $r_{x_2y} = 0,477$ dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 3,734 + 0,028 X_2$. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah Koefisien determinasi koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting* $(R_{y_{1,2}})^2 = 0,376$ hal ini berarti bahwa 37,6% ketepatan *shooting* ditentukan oleh koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan.

Kata kunci: *petanque*, koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, *shooting*



**RELATIONSHIP OF EYE COORDINATION AND ARM MUSCLE
STRENGTH TO SHOOTING ACCURACY OF SHOOTING ATHLETES
FACULTY OF SPORTS SCIENCES STATE UNIVERSITY OF JAKARTA
PETANQUE CLUB**






ABSTRACT

This study aims to determine 1. The relationship between eye-hand coordination and shooting accuracy. 2. The relationship between arm muscle strength and shooting accuracy. 3. The relationship between hand eye coordination and arm muscle strength on shooting accuracy in athletes from the Faculty of Sports Science, Jakarta State University Petanque Club. The research method used in this study is a quantitative method with a correlation study. The population of this study that became the sample was 19 athletes of the FIK UNJ petanque who met the criteria. The test instrument was preceded by doing 1. A test of hand eye coordination with a tennis ball throwing and catching tool. 2. Test arm muscle strength with a handgrip dynamometer. 3. Test shooting accuracy by throwing 20 target balls that are at a distance of 7.5 meters. The results showed 1. A significant relationship $r_{x1y} = 0,599$ with the regression equation $= 5,228 + 0,093 X1$. 2. Significant relationship $r_{x2y} = 0.477$ with the regression equation $= 3.734 + 0.028 X2$. The final conclusion obtained through this study is the coefficient of determination of hand eye coordination and arm muscle strength on shooting accuracy $(R_{y1.2})^2 = 0.376$ this means that 37.6% of shooting accuracy is determined by hand eye coordination and arm muscle strength.

Keywords: petanque, hand eye coordination, arm muscle strength, shooting

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or</u> NIP. 19790811 200501 1 001		4/8 2022
Pembimbing II <u>Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19740402 200501 1 003		10/8 2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd</u> NIP.19811218 201012 1 002	Ketua		4/8 2022
2. <u>Okki Yonda, S.Or, M.Pd</u> NIDN. 0025109201	Sekretaris		9/8 2022
3. <u>Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or</u> NIP. 19790811 200501 1 001	Anggota		4/8 2022
4. <u>Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19740402 200501 1 003	Anggota		10/8 2022
5. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.SI</u> NIP. 19700417 199903 1 002	Anggota		9/8/22

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis 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 pernyataan 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, Juli 2022



Heri Purnomo
NIM. 1602617195



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 : HERI PURNOMO
NIM : 1602617195
Fakultas/Prodi : ILMU KEFOLAKHAKAAN / Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Alamat email : Purnomoherry904@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 KOORDINASI MATATANGAN DAN KEKUATAN
OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING 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, 18 AGUSTUS 2022

Penulis

(HERI PURNOMO)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penelitian skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Dosen Pembimbing I, bapak Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, kepada orang tua, keluarga yang telah memberikan dukungan mental maupun moral, dan teman-teman yang telah banyak membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segalan kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2022

H.P

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Kajian Teoretik.....	7
1. Hakikat Koordinasi Mata Tangan.....	7
2. Hakikat Kekuatan Otot Lengan	14
3. Hakikat <i>Petanque</i>	29
B. Kerangka Berpikir	45
C. Pengajuan Hipotesis	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	49
A. Tujuan Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Metode Penelitian	49
D. Populasi dan Sampel	50
E. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Instrumen Penelitian	51

G. Teknik Analisis data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	61
A. Deskripsi Data.....	61
B. Pengujian Hipotesis.....	65
C. Pembahasan Hasil Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	74



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Biceps Curl</i>	21
Gambar 2.2 <i>Dumbell Wrist Curl</i>	21
Gambar 2.3 <i>Dumbell Shoulder Press</i>	22
Gambar 2.4 <i>Dumbell Side Lateral Raise</i>	23
Gambar 2.5 <i>Triceps Extension</i>	23
Gambar 2.6 <i>Cable Curl</i>	24
Gambar 2.7 <i>Dumbell Single Arm Row</i>	24
Gambar 2.8 <i>Low Pulley Deltoid Raise</i>	25
Gambar 2.9 <i>Reverse Dumbell Fly</i>	25
Gambar 2.10 <i>Seated Tricep Press</i>	26
Gambar 2.11 Otot Lengan.....	27
Gambar 2.12 <i>Boules(bosi)</i>	33
Gambar 2.13 <i>Jack(boka)</i>	33
Gambar 2.14 Meteran.....	34
Gambar 2.15 <i>Circle(lingkaran)</i>	34
Gambar 2.16 Lapangan.....	35
Gambar 2.17 <i>Single dan double</i> (perorang memainkan 3 bola).....	35
Gambar 2.18 <i>Triple</i> (perorang memainkan 2 bola).....	36
Gambar 2.19 Dasar memegang <i>boule/bosi</i>	36
Gambar 2.20 Posisi kaki di dalam lingkaran.....	36
Gambar 2.21 <i>Shoot on the iron</i>	38
Gambar 2.22 <i>Shoot short</i>	39
Gambar 2.23 <i>Ground Shoot</i>	39
Gambar 2.24 Otot Punggung.....	42
Gambar 2.25 Otot Lengan.....	43
Gambar 2.26 Otot Tungkai.....	43
Gambar 3.1 Tes Lempar Tangkap Bola Tennis.....	52
Gambar 3.2 Tes <i>Hand Grip Dynamometer</i>	53
Gambar 3.3 Tes Ketepatan <i>Shooting</i>	53

Gambar 4.1 Grafik histogram dan Koordinasi Mata Tangan..... 62
Gambar 4.2 Grafik histogram Kekuatan Otot Lengan..... 64
Gambar 4.3 Grafik histogram Ketepatan *Shooting*..... 65



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	55
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	56
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	57
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Shooting</i>	58
Tabel 4.5 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_1) Terhadap (Y).....	60
Tabel 4.6 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) Terhadap (Y).....	61
Tabel 4.7 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	62

