

**HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN
TANGAN DENGAN HASIL SHOOTING PADA OLAHRAGA
*PETANQUE***



Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2023**

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DENGAN HASIL SHOOTING PADA OLAHRAGA *PETANQUE*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil *Shooting* dalam cabang olahraga *petanque*, penelitian dilakukan di 3 Kabupaten/Kota diantaranya Kota Bandung, Kabupaten Bandung Barat, dan Kabupaten Subang. Pengumpulan data dengan melakukan tes *Shooting* dan pengukuran fleksibilitas pergelangan tangan menggunakan goniometer dengan rentang waktu pengumpulan data dari 25-27 November 2022. Populasi sebanyak 27 atlet dari 3 Kabupaten/Kota, Sampel yang digunakan menggunakan *purposive sampling* sebanyak 20 atlet. fleksibilitas pergelangan tangan (Y) hasil *Shooting petanque* (X) koefisien korelasi r_{xy} 0,6168. Uji keberartian koefisien korelasi thitung 17,921 ttabel 1,7341 berarti koefisien korelasi r_{xy} 0,6168 adalah signifikan. Dimana dalam tabel kekuatan hubungan terletak pada tingkatan hubungan yang kuat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasional, dengan demikian bisa diartikan adanya hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil *Shooting* pada cabang olahraga *petanque*.

Kata kunci : fleksibilitas, pergelangan tangan, hasil *Shooting*.

*Mencerdaskan dan
Memerintah Baugsa*

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DENGAN HASIL SHOOTING PADA OLAHRAGA *PETANQUE*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between wrist flexibility and Shooting results in the petanque sport. The research was conducted in 3 regencies/cities including Bandung City, West Bandung Regency, and Subang Regency. Data was collected by conducting a Shooting test and measuring wrist flexibility using a goniometer with a data collection time range from 25-27 November 2022. The population was 27 athletes from 3 Regencies/Cities. The sample used was purposive sampling of 20 athletes. wrist flexibility (Y) results of Shooting petanque (X) correlation coefficient r_{xy} 0.6168. Test the significance of the correlation coefficient t_{count} 17.921 ttable 1.7341 means the correlation coefficient r_{xy} 0.6168 is significant. In the table the strength of the relationship lies at the level of a strong relationship. The research method used in this research is descriptive method with correlational techniques, thus it can be interpreted that there is a relationship between wrist flexibility and Shooting results in the pétanque sport.

Keywords: flexibility, wrist, Shooting results.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Tanda Tangan

Tanggal

8/2/2023

Dosen Pembimbing II

Yuliasih, S.Or., M.Pd
NIDN. 0009078606

Tanda Tangan

Tanggal

14/2/2023

Nama

1. Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd
NIP. 198509252015041003

Jabatan

Ketua

Tanda Tangan

Tanggal

13/2/2023

2. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 198504192015041002

Sekretaris

13/2/2023

3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Anggota

14/2/2023

4. Yuliasih, S.Or., M.Pd
NIDN. 0009078606

Anggota

14/2/2023

5. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or
NIP. 197908112005011001

Anggota

13/2/2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,

*Mencerdaskan
Memantabatkan*



El Ghina Al Dzahabiyah

NIM.1603618037



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 : El Ghina Al Dzahabiyah
NIM : 1603618037
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Ilmu Keolahragaan
Alamat email : elghinaaldz@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 ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DENGAN
HASIL SHOOTING PADA OLAHARGA PETANQUE"**

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, 24 Februari 2023

Penulis

(El Ghina Al Dzahabiyah)

LEMBAR PERSEMBAHAN

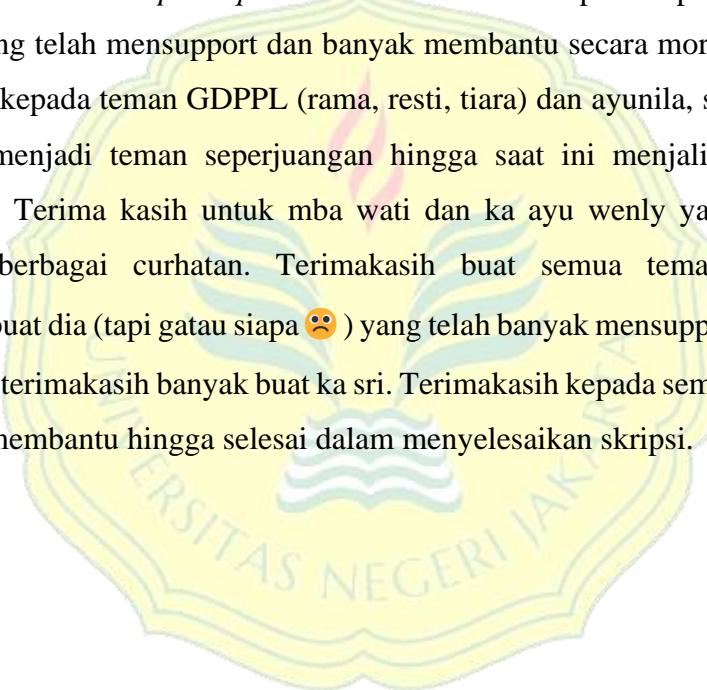
Dengan segala puji syukur kehadirat Allah SWT, dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan Bahagia saya ucapan rasa syukur dan terimakasih kepada: Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunia-Nyalah maka skripsi ini dapat dipermudah dalam penyusunannya, dan selesai tepat pada waktunya. Rasa syukur yang tak terhingga kepada Tuhan penguasa alam yang meridhai dan mengabulkan segala do'a serta harapan.

Keluarga saya, mama, bapak, adik, kaka, kaka uwi, saya, yang telah memberikan dukungan secara moril maupun materi dengan doa yang tiada henti nya untuk kesuksesan saya. Khususnya kepada orang tua saya yang sejak kecil selalu mendukung apapun yang saya lakukan, sehingga saya bisa berkarya dan berprestasi.

Terima kasih kepada bapak Prof. Dr. Ramdan pelana,, M.Or selaku penasihat Akademik, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku dosen pembimbing I dan Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd selaku dosen pembimbing II, saya ucapan terimakasih banyak atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan secaraikhlas dan meluangkan waktu dalam membimbing saya dalam Menyusun skripsi ini maupun dalam kegiatan lainnya di FIK UNJ maupun di luar FIK UNJ.

Terima Kasih Banyak Untuk Pak Ramdan Makasih Pak Atas Bimbingan Dan Bantuannya Buat Gigi Selama Ini. Semoga kebaikan bapak di balas denga allah. Untuk keluarga besar KOP *petanque* UNJ yang menjadi rumah pertama saya Ketika saya berada di kampus ini, telah memberikan banyak pengalaman yang luar biasa bagi saya Ketika saya berada di kampus ini Ketika saya masih menjadi seorang atlet 2018 maupun mahasiswa. Terimakasih untuk teman-teman seperjuangan di kop *petanque* universitas negeri Jakarta terutama kepada fahmi putra wijaya yang telah menjadi saudara yang begitu erat dan juga banyaknya pelajaran yang dapat diambil. Tak lupa saya mengucapkan terimakasih banyak kepada ka ruly agita pratiwi sekaligus teman dekat yang telah mensupport dan banyak membantu saya untuk menyelesaikan skripsi dan berjalanannya persahabatan hingga sampe saat ini 8

tahun, terimakasih sudah menemani masa-masa hidup saya, proses Panjang perjalanan kehidupan saya, lika-liku dan beratnya masa-masa perjuangan kita. Mengucapkan terimakasih kepada pengurus, pelatih, atlet *petanque* universitas negeri Jakarta yang telah berjuang untuk menjadikan saya sebagai atlet dan yang bisa membesarkan saya bisa mendalami keilmuan *petanque*. Saya ucapan terimakasih kepada pengurus, pelatih, official, dan atlet kab. Bandung barat terutama buat si coo (jenong) gabisa berkata” coo hahaha. yang telah melibatkan saya untuk membesarkan *petanque* daerah. Terimakasih kepada bapak Drs. H. Dedi kuswandi yang telah mensupport dan banyak membantu secara moril dan materil. Terimakasih kepada teman GDPPL (rama, resti, tiara) dan ayunila, shinta novelia, yang telah menjadi teman seperjuangan hingga saat ini menjalin pertemanan dengan baik. Terima kasih untuk mba wati dan ka ayu wenly yang telah setia mendengar berbagai curhatan. Terimakasih buat semua teman dekat dan terimakasih buat dia (tapi gatau siapa 😊) yang telah banyak mensupport gigi sampe saat ini, Juga terimakasih banyak buat ka sri. Terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dan membantu hingga selesai dalam menyelesaikan skripsi.



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

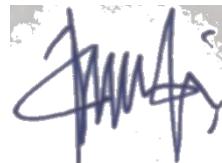
KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subuhanahu Wata'ala yang telah memberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa kita haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi wasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.** bapak Penasihat Akademik **Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.** yang telah membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.** Pembimbing Skripsi 1 dan Ibu **Yuliasih, S.Or., M.Pd** Pembimbing Skripsi 2 yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. terima kasih kepada seluruh **Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan**, keluarga besar **KOP Petanque**, serta kepada seluruh teman -teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk di teliti lebih lanjut kedepannya.

Jakarta, 15 Januari 2023



El Ghina Al Dzahabiyah
NIM.1603618037

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Kerangka Teoretis	6
1. Hakikat Fleksibilitas	6
2. Hakikat Pergelangan Tangan	10
3. Hakikat Petanque	11
4. Peralatan Olahraga Petanque	14
5. Teknik Dasar Dalam Permainan Petanque	16
6. Keterampilan Bermain Petanque	19
7. Keterampilan Shooting Petanque.....	21
B. Kerangka Berpikir.....	25
C. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan <i>Sampling</i>	27
E. Desain Penelitian	28
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Teknik Analisis Data.....	33
I. Hipotesis Statistika.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data.....	35
1. Variabel Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X)	35
2. Variabel Hasil <i>Shooting</i> (Y).....	37
B. Pembahasan.....	38
C. Penelitian Yang Relevan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	46
RIWAYAT HIDUP	58

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
Tabel 3.1 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan.....	34
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X)	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Shooting</i> (Y).....	37
Tabel 4.4 Uji keberartian koefisien korelasi (X) terhadap (Y)	38
Tabel 4.5 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan.....	39



*Mencerdaskan dan
Memeratakan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Bola Besi <i>Petanque</i>	14
Gambar 2.2 Bola Kayu (Boka/ Jack)	15
Gambar 2.3 Gambar Lingkaran <i>Petanque</i>	15
Gambar 2.4 Kain atau Tuala Kecil.....	15
Gambar 2.5 Meteran <i>Petanque</i>	16
Gambar 2.6 Teknik dasar memegang bola <i>petanque</i>	16
Gambar 2.7 Posisi kaki dalam <i>Petanque</i>	16
Gambar 2.8 Melempar posisi jongkok	17
Gambar 2.9 melempar posisi setengah jongkok	17
Gambar 2.10 Melempar dengan posisi berdiri.....	18
Gambar 2.11 Melempar dengan posisi <i>high lop</i> jongkok	18
Gambar 2.12 Melempar dengan Posisi <i>high lop</i>	19
Gambar 2.13 <i>Shooting on the iron</i>	20
Gambar 2.14 <i>Shooting short shot</i>	20
Gambar 2.15 <i>Shooting ground shot</i>	20
Gambar 3.1 Teknis Penilaian <i>Shooting Petanque</i> dan	29
Gambar 3.2 Goniometer-Fleksibilitas Pergelangan Tangan	29
Gambar 3.3 Teknik Pengukuran ROM	32
Gambar 4.1 Histogram data fleksibilitas pergelangan tangan (X)	36
Gambar 4.2 Grafik data hasil <i>Shooting</i> (Y)	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	46
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 3. Tabel Hasil Penelitian.....	52
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi.....	54
Lampiran 5. Foto Dokumentasi Penelitian.....	58



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*