

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS BAHU DENGAN HASIL
SHOOTING PADA ATLET PETANQUE DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

NUR ISTIKOMAH

1603619004

Skripsi ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Olahraga

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS, 2023

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS BAHU DENGAN HASIL *SHOOTING* PADA ATLET *PETANQUE* DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan fleksibilitas bahu dengan hasil *shooting* pada atlet *petanque* DKI Jakarta. Metode penelitian yaitu metode deskriptif dengan teknik korelasional pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengukuran fleksibilitas bahu ROM (*range of motion*) pada bahu terdiri fleksi (X_1) dan ekstensi (X_2) dengan hasil *shooting* (Y) dalam tes *shooting* game jarak 7,5 m *section* 1. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *petanque* DKI Jakarta sebanyak 129 atlet dan sampel sebanyak 24 atlet dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria tertentu. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil Penelitian menunjukkan dalam hipotesis pertama, ttabel pada taraf signifikansi (α) 0,05 dengan dk = 22 sebesar 2,074. Dari hasil perhitung diperoleh thitung 4,0396 > ttabel 2,074, maka koefisien korelasi signifikan. Dengan demikian terdapat hubungan variabel X_1 (Fleksi) dengan variabel Y (Hasil *Shooting Petanque*). Hipotesis kedua, ttabel pada taraf signifikansi (α) 0,05 dengan dk = 22 sebesar 2,074. Dari hasil perhitung diperoleh thitung 2,141 > ttabel 2,074, maka koefisien korelasi signifikan. Dengan demikian terdapat hubungan variabel X_2 (Ekstensi) dengan variabel Y (Hasil *Shooting Petanque*). Hipotesis ketiga, ftabel pada taraf signifikansi (α) 0,05 dengan $df_1 = 2$, $df_2 = 21$ sebesar 3,47. Dari hasil perhitung diperoleh fhitung 9,657 > 3,47 ftabel, maka koefisien korelasi signifikan. Dengan demikian terdapat hubungan variabel X_1 (Fleksi) dan X_2 (Ekstensi) dengan variabel Y (Hasil *Shooting Petanque*).

Kata Kunci: Fleksibilitas bahu, hasil *shooting*, olahraga *petanque*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SHOULDER FLEXIBILITY AND SHOOTING RESULTS IN PETANQUE DKI JAKARTA ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between shoulder flexibility and shooting results in petanque athletes in DKI Jakarta. The research method is a descriptive method with correlational techniques. Data collection is carried out by measuring shoulder flexibility ROM (range of motion) on the shoulder consisting of flexion (X_1) and extension (X_2) with shooting results (Y) in a shooting game test at a distance of 7.5 m section 1. The population in this study were 129 DKI Jakarta petanque athletes and a sample of 24 athletes using purposive sampling techniques with certain criteria. Data collection using tests and measurements. The research results show that in the first hypothesis, t_{table} is at a significance level (α) of 0.05 with $dk = 22$ of 2.074. From the calculation results obtained $t_{count} 4.0396 > t_{table} 2.074$, then the correlation coefficient is significant. Thus there is a relationship between the variable X_1 (Flection) and the variable Y (Results of Shooting Petanque). The second hypothesis, t_{table} at a significance level (α) 0.05 with $dk = 22$ of 2.074. From the calculation results obtained $t_{count} 2.141 > t_{table} 2.074$, then the correlation coefficient is significant. Thus there is a relationship between the variable X_2 (Extension) and the variable Y (Results of Shooting Petanque). The third hypothesis, f_{table} at a significance level (α) 0.05 with $df_1 = 2$, $df_2 = 21$ of 3.47. From the calculation results obtained $f_{count} 9.657 > 3.47 f_{table}$, then the correlation coefficient is significant. Thus there is a relationship between the variables X_1 (Flection) and X_2 (Extension) with the variable Y (Results of Shooting Petanque).

Keywords: *Shoulder flexibility, shooting results, petanque*

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 25 Juli 2023



Yang membuat pernyataan,

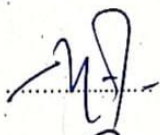





Nur Istikomah

1603619004

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|-----------|
| Pembimbing I | | |
| Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001 |  | 16/8 2023 |
| Pembimbing II | | |
| Yuliasih, S.Or, M.Pd NIDN. 0009078606 |  | 14/8-23 |

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|------------|---|-----------|
| 1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 19740906 2001121002 | Ketua |  | 14/8-23 |
| 2. Sri Indah Ihsani, St., M.Or NIP. 199202162022032000 | Sekretaris |  | 16/8 23 |
| 3. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIDN. 00181090006 | Anggota |  | 16/8-2023 |
| 4. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001 | Anggota |  | 16/8-2023 |
| 5. Yuliasih, S.Or, M.Pd NIDN. 0009078606 | Anggota |  | 14/8-23 |

Tanggal Lulus :



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 : Nur Istikomah
NIM : 1603619004
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : bisnur19@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 Fleksibilitas Bahu Dengan Hasil Shooting Pada
Atlet Petanque DKI Jakarta

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, 29 Agustus 2023

Penulis

(Nur Istikomah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan Fleksibilitas Bahu Dengan Hasil *Shooting* Pada Atlet *Petanque* DKI Jakarta” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or Dosen Pembimbing 1 sekaligus Penasihat Akademik, dan Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, UNJ FIK *Petanque Club* dan PELATDA DKI Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Sahabat saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 18 Agustus 2023

Peneliti

Nur Istikomah

NIM. 1603619004

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 2 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 3 |
| D. Perumusan Masalah..... | 3 |
| E. Kegunaan Penelitian..... | 3 |
| BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN | 5 |
| A. Kerangka Teoretis..... | 5 |
| 1. Hakikat Fleksibilitas..... | 5 |
| 2. Hakikat Bahu..... | 8 |
| 3. Hakikat Fleksibilitas Bahu..... | 11 |
| 4. Hakikat <i>Petanque</i> | 15 |
| 5. Hakikat Atlet <i>Petanque</i> DKI Jakarta..... | 32 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 35 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 36 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 38 |
| A. Tujuan Penelitian..... | 38 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 38 |
| C. Metode Penelitian..... | 38 |
| D. Populasi dan Teknik Sampel..... | 39 |
| E. Desain Penelitian..... | 39 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 40 |
| G. Teknik Pengumpulan Data..... | 44 |

| | |
|--|-----------|
| H. Teknik Analisis Data | 45 |
| I. Hipotesis Statistika | 48 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 49 |
| A. Deskripsi Data | 49 |
| 1. Deskripsi Subjek Penelitian | 49 |
| 2. Deskripsi Hasil Pengukuran Subjek Penelitian..... | 50 |
| B. Uji Hipotesis | 51 |
| C. Pembahasan | 52 |
| D. Keterbatasan Penelitian..... | 57 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 58 |
| A. Kesimpulan | 58 |
| B. Saran | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 60 |
| LAMPIRAN | 64 |
| RIWAYAT HIDUP..... | 81 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3. 1. Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan..... | 47 |
| Tabel 4. 1. Deskripsi Subjek Penelitian | 49 |
| Tabel 4. 2. Deskripsi Hasil Pengukuran Fleksi dan Ekstensi Satuan (°)..... | 50 |
| Tabel 4. 3. Deskripsi Hasil Pengukuran Test <i>Shooting Game</i> Jarak 7,5 Meter <i>Section 1</i> | 50 |
| Tabel 4. 4. Uji keberartian koefisien korelasi (X_1) dengan (Y)..... | 51 |
| Tabel 4. 5. Uji keberartian koefisien korelasi (X_2) dengan (Y)..... | 51 |
| Tabel 4. 6. Uji keberartian koefisien korelasi (X_1) dan (X_2) dengan (Y)..... | 52 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1. Tulang Sendi..... | 8 |
| Gambar 2. 2. <i>M. Pectoralis Major</i> | 9 |
| Gambar 2. 3. <i>M. Deltoideus</i> | 9 |
| Gambar 2. 4. <i>M. Latisimus Dorsi</i> | 9 |
| Gambar 2. 5. <i>M. supraspinatus</i> | 10 |
| Gambar 2. 6. <i>M infraspinatus</i> | 10 |
| Gambar 2. 7. <i>M Teres minor</i> | 10 |
| Gambar 2. 8. <i>M. subscapularis</i> | 11 |
| Gambar 2. 9. Gerakan Fleksi, Ekstensi dan Hyperektensi..... | 13 |
| Gambar 2. 10. Gerakan abduksi, adduksi, rotasi dalam, rotasi luar, dan sirkumduksi..... | 13 |
| Gambar 2. 11. Posisi awalan <i>shooting</i> | 14 |
| Gambar 2. 12. Posisi setelah melakukan gerakan ekstensi..... | 15 |
| Gambar 2. 13. Posisi akhir setelah melakukan gerakan fleksi..... | 15 |
| Gambar 2. 14. Bola Besi (<i>Boules</i>)..... | 17 |
| Gambar 2. 15. Bola Kayu (<i>Jack</i>)..... | 18 |
| Gambar 2. 16. <i>Circle</i> (Lingkaran)..... | 18 |
| Gambar 2. 17. Meteran..... | 19 |
| Gambar 2. 18. Lap Kain..... | 19 |
| Gambar 2. 19. Lapangan <i>Petanque</i> | 20 |
| Gambar 2. 20. Lemparan <i>Pointing</i> | 21 |
| Gambar 2. 21. Lemparan <i>Shooting</i> | 22 |
| Gambar 2. 22. Teknik Memegang Bola..... | 23 |
| Gambar 2. 23. Ayunan Lengan Pada Saat Melempar Bola..... | 24 |
| Gambar 2. 24. Teknik <i>wirst</i> (pergelangan tangan)..... | 24 |
| Gambar 2. 25. Posisi Kaki dalam lingkaran..... | 25 |
| Gambar 2. 26. Pandangan Mata..... | 25 |
| Gambar 2. 27. <i>Single Man</i> Pertandingan PRAPON..... | 27 |
| Gambar 2. 28. <i>Single Woman</i> Pertandingan PRAPON..... | 27 |

| | |
|--|----|
| Gambar 2. 29. <i>Double Man</i> Pertandingan PRAPON..... | 28 |
| Gambar 2. 30. <i>Double Woman</i> Pertandingan PRAPON..... | 28 |
| Gambar 2. 31. <i>Double Mix</i> | 28 |
| Gambar 2. 32. <i>Triple Man</i> Pertandingan PRAPON..... | 29 |
| Gambar 2. 33. <i>Triple Woman</i> Pertandingan PRAPON..... | 29 |
| Gambar 2. 34. <i>Triple Mix 1 Man and 2 Woman</i> Pertandingan PRAPON..... | 30 |
| Gambar 2. 35. <i>Triple Mix 2 Man and 1 Woman</i> Pertandingan PRAPON..... | 30 |
| Gambar 2. 36. <i>Shooting Man</i> Latihan di Cendrawasih..... | 31 |
| Gambar 2. 37. <i>Shooting Woman</i> Pertandingan PRAPON..... | 31 |
| Gambar 2. 38. Pertandingan PRAPON 2023..... | 32 |
| Gambar 3. 1. Design Penelitian..... | 40 |
| Gambar 3. 2. Teknis Penilaian <i>Shooting Petanque</i> | 41 |
| Gambar 3. 3. Goniometer-Fleksibilitas Bahu..... | 42 |
| Gambar 3. 4. Teknik Pengukuran ROM..... | 44 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian | 64 |
| Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian..... | 65 |
| Lampiran 3. Tabel Hasil Penelitian | 66 |
| Lampiran 4. Rekapitulasi Data Mentah Variabel X_1 dan X_2 dengan Y | 68 |
| Lampiran 5. Statistik Dasar | 70 |
| Lampiran 6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi..... | 71 |
| Lampiran 7. Foto Dokumentasi Penelitian..... | 78 |

