

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN
KETEPATAN LEMPARAN *SHOOTING* JARAK 8 METER
PADA ATLET UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA *PETANQUE CLUB***



**MUHAMMAD ANDIKA MAHARDHIKA PUTRA
6815153480**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2020**

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KETEPATAN
LEMPARAN *SHOOTING* JARAK 8 METER PADA ATLET UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA *PETANQUE CLUB***

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan dinamis dengan ketepatan lemparan *shooting* jarak 8 meter pada atlet UNJ FIO *Petanque Club*. Pengambilan data dilakukan pada bulan desember 2019 yang bertempat di lapangan petanque kampus B FIO UNJ.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah 20 atlet UNJ FIO *Petanque Club* yang sesuai kriteria. Pengambilan data di dahului dengan *Functional Reach Test* (pengukuran jangkauan tangan) setelah itu langsung melaksanakan tes ketepatan *shooting*. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan dengan $r = 0,6061$ dengan persamaan regresi $Y = 0,711 + 1,743X$ menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 skor keseimbangan dinamis (X) akan menyebabkan kenaikan skor ketepatan *shooting* (Y) sebesar 1,743 pada konstanta 0,711. Sedangkan besar koefisien determinasi adalah $r^2 = 0,3674$, dengan demikian dapat di simpulkan bahwa sumbangan variabel keseimbangan dinamis terhadap variabel ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah 36,74%. Sedangkan sisanya 63,26% merupakan sumbangan faktor lainnya.

Kata Kunci : *Petanque*, keseimbangan dinamis, ketepatan *shooting*

**THE RELATIONSHIP OF DYNAMIC BALANCE WITH THE ACCURACY OF
THE 8 METER DISTANCE SHOOTING AT THE STATE UNIVERSITY OF
JAKARTA FACULTY OF SPORTS SCIENCE PETANQUE CLUB**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of dynamic balance with the accuracy of the 8 meter shooting range at UNJ FIO Petanque Club athletes. Data was collected in December 2019 which took place at the B FIO UNJ campus petanque field.

The research method used in this research is descriptive method. In this study, the samples were 20 athletes from UNJ FIO Petanque Club who met the criteria. Data retrieval is preceded by a Functional Reach Test (measurement of hand reach) after that immediately carry out the shooting accuracy test. The hypothesis testing technique used in this study uses a simple statistical correlation analysis technique followed by a t-test at a significant level $\alpha = 0.05$. The results showed a significant relationship with $r = 0.6061$ with a regression equation $Y = 0.711 + 1.743X$ indicating that each increase of 1 dynamic balance score (X) would cause an increase in shooting accuracy score (Y) of 1.743 at a constant of 0.711. While the coefficient of determination is $r^2 = 0.3674$, thus it can be concluded that the contribution of the dynamic balance variable to the shooting accuracy variable in this study was 36.74%. While the remaining 63.26% was contributed by other factors.

Keywords: *Petanque, dynamic balance, accuracy of shooting*



SEMINAR NASIONAL INOVASI KEOLAHRAGAAN II
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020

Jakarta, 20 Januari 2020

No : 057/SemnasinkorII/I/2020

Perihal : **Letter of Acceptance**

Yth:

Author,

Muhammad Andika Mahardhika Putra

Universitas Negeri Jakarta

Salam Sejahtera,

Selamat datang di Seminar Nasional Inovasi Keolahragaan (SEMNASINKOR II 2020), Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Kami mengumumkan bahwa artikel Anda yang berjudul:

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KETEPATAN LEMPARAN SHOOTING JARAK 8 METER PADA ATLET UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA PETANQUE CLUB.

Telah diterima untuk presentasi lisan di Seminar Nasional Inovasi Keolahragaan II (SEMNASINKOR II 2020).

Bersamaan dengan surat ini, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta dengan senang hati mengundang Anda pada Seminar Nasional Inovasi Keolahragaan II (SEMNASINKOR II 2020) yang akan dilaksanakan pada 30 Januari 2020, di Aula Maftuchah Yusuf, Gedung Dewi Sartika Lt. 2, Kampus A Universitas Negeri Jakarta.

Demikian informasi yang dapat kami sampaikan.

Salam,

Ketua Pelaksana (SEMNASINKOR II 2020)

Muhamad Ilham, M.Pd.



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 : Muhammad Andika Mahardhika Putra
NIM : 6815153480
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : andikamuhammad21@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 Dengan Ketepatan Lemparan Shooting
Jarak 8 Meter Pada Atlet Universitas Negeri Jakarta Fakultas
Ilmu Olahraga 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, 20 Februari 2020

Penulis

(Muhammad Andika)
nama dan tanda tangan

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, 18 Februari 2020







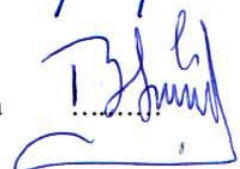
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Andika Mahardhika Putra

No. Reg. 6815153480

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tanga	Tanggal	
Pembimbing I			
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1 002		20/02/2020	
Pembimbing II			
<u>Dr. Ramdan Pelana, M.Or</u> NIP. 19790811 200501 1 001		11/02/2020	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM</u> NIP. 19680628 200112 1 002	Ketua Sidang		12/02/2020
2. <u>Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd</u> NIDK. 8806090018	Sekertaris		17/02/2020
3. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1 002	Anggota		20/02/2020
4. <u>Dr. Ramdan Pelana, M.Or</u> NIP. 19790811 200501 1 001	Anggota		11/02/2020
5. <u>dr. Bazzar Ari Mighra</u> NIP. 19850419 201504 1 002	Anggota		13/02/2020

Tanggal Lulus : 06 Februari 2020

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamu'alaykum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh. Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah yang telah memberikan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga.

Dalam kesempatan ini, saya ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya yaitu bapak Mudjiarto dan Ibu A'ah Misriah dan kaka saya mba Luluk dan Mas Shandi serta seluruh keluarga tersayang, yang selama ini tidak pernah lelah untuk mendo'akan saya memberikan masukan moril, materil, mendoakan, kasih sayang yang tak pernah henti kepada saya.

Kepada Ucok & Dikader teman tim *triple* dan *double* di olahraga *petanque*, yang selalu bersama dalam sedih, senang, dan susah dalam setiap pertandingan. Kepada Pembina dan Pelatih yaitu *Coach* Ramdan Pelana, *Coach* Hadi, dan *Coach* Trisna serta seluruh keluarga besar UNJ FIO *PETANQUE CLUB* dan PELATDA DKI *PETANQUE*, terimakasih atas dukungan dan bantuannya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kepada Ghina Mecca Elmania sebagai kekasih hati yang selalu menemani dan mendukung sejak awal perkuliahan saya sampai akhir dan selalu ada dalam keadaan senang ataupun susah, yang selalu mau mengalah demi kepentingan saya, maafin aku ya, kamu juga merupakan hal terpenting di hidup aku.

Untuk Aldy, Irfan, Betet, Satria dan teman – teman terdekat saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu mensupport dan memberikan motivasi, masukan kepada saya. Teman – teman terdekat penulis di kampus eggi & Syauqi yang selama ini selalu menemani dan mendukung selama di perkuliahan serta teman – teman

seperjuangan Ilmu Keolahragaan 2015 yang telah memberikan dukungan sampai skripsi ini selesai.

Kepada semua pihak yang telah mendukung dan mendoakan serta membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini yang belum tersebut namanya dan tidak dapat di sebutkan satu persatu, terimakasih. Semoga Allah senantiasa membalas kebaikan kalian. Aamiin Ya Robbal Al'amin. Wassalamu'alaykum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaykum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh.

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

Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih, karena atas bimbingannya skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan hormat saya mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta dan Juga Sekaligus Dosen Pembimbing I. Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Dosen Pembimbing II. Serta seluruh Dosen, Staff dan Karyawan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Serta sahabat atas dukungannya.

Besar harapan saya dari para pembaca untuk dapat mengembangkan skripsi ini agar lebih baik lagi. Terima kasih dan mohon maaf atas segala kekurangan. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah.

Jakarta, 22 Januari 2020

Penulis.

Muhammad Andika Mahardhika Putra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Kerangka Teoritik	6
1. Hakikat Olahraga <i>Petanque</i>	6
2. Hakikat Ketepatan <i>Shooting</i>	20
3. Hakikat Keseimbangan Dinamis	23
4. Hakikat Atlet UNJ FIO <i>Petanque Club</i>	30
B. Kerangka Berpikir	31
C. Pengajuan Hipotesis	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	42
1. Data Keseimbangan Dinamis (X)	42
2. Data Variabel Ketepatan <i>Shooting</i> (Y)	44
B. Pengujian Hipotesis	45
C. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	52
--------------------------------	-----------

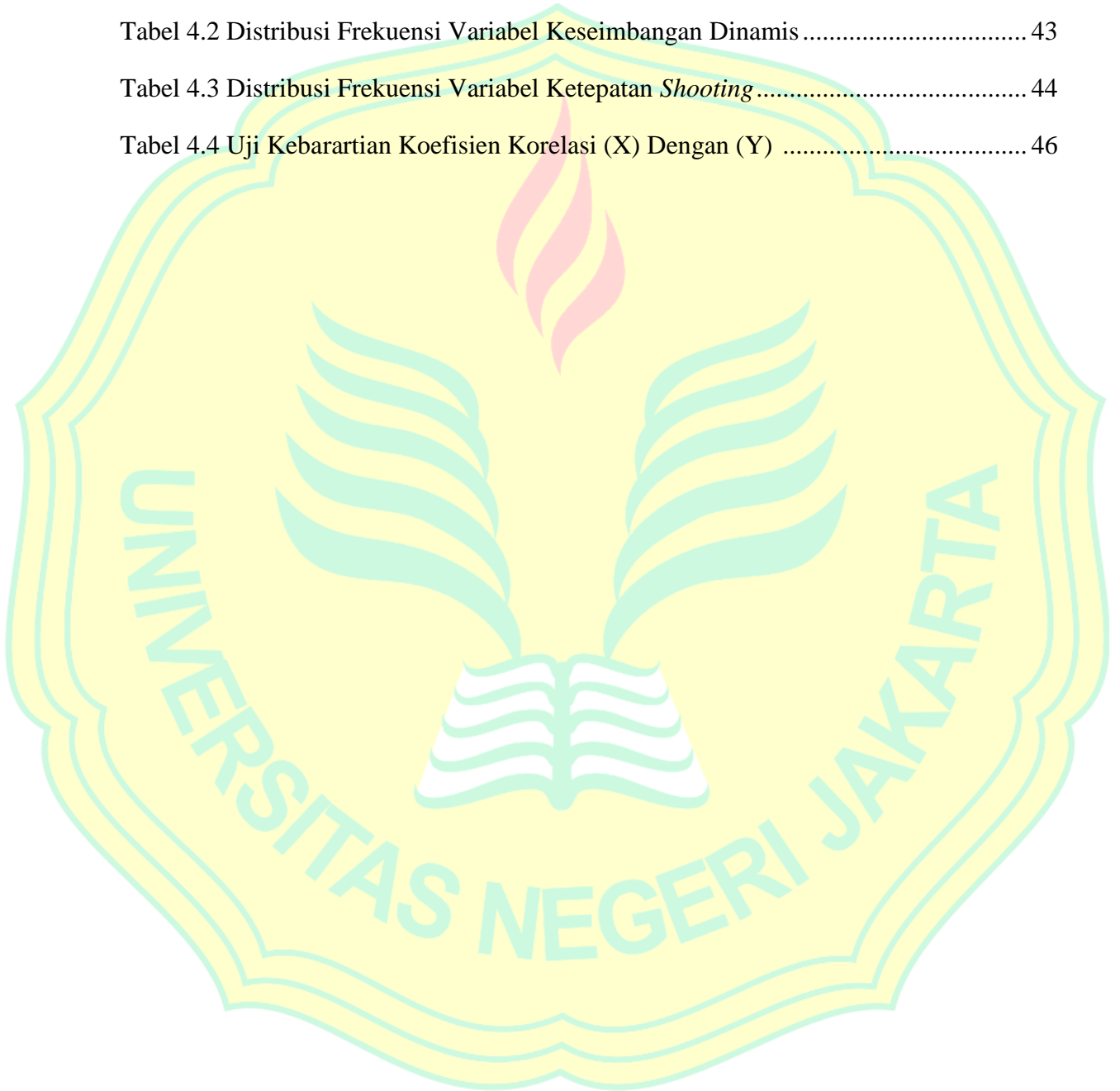


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bola Kayu	9
Gambar 2.2. Bola Besi	10
Gambar 2.3. Lingkaran	10
Gambar 2.4. Meteran	11
Gambar 2.5. Lap Kain.....	11
Gambar 2.6. Lapangan <i>Petanque</i>	12
Gambar 2.7. Lemparan <i>Pointing</i>	14
Gambar 2.8. Lemparan <i>Shooting</i>	15
Gambar 2.9. Pertandingan <i>World Games 2017</i>	17
Gambar 2.10. Pertandingan <i>Single</i>	18
Gambar 2.11. Pertandingan <i>Double</i>	18
Gambar 2.12. Pertandingan <i>Triple</i>	19
Gambar 2.13. Pertandingan <i>Shooting Games</i>	20
Gambar 2.14. Sesi <i>Shooting Game</i>	21
Gambar 2.15. Ilustrasi Gerakan <i>Shooting</i>	27
Gambar 2.16. Ayunan Gerakan <i>Shooting</i>	28
Gambar 2.17. Pengukuran <i>Functional Reach Test</i>	29
Gambar 2.18 Norma <i>Functional Reach Test</i>	29
Gambar 4.1 Histogram Variabel Keseimbangan Dinamis.....	43
Gambar 4.2 Histogram Ketepatan Shooting	45

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan Dinamis.....	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Ketepatan <i>Shooting</i>	44
Tabel 4.4 Uji Kebarartian Koefisien Korelasi (X) Dengan (Y)	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Data Hasil Keseimbangan Dinamis dengan <i>Functional Reach Test</i> (X)	52
Lampiran 2. Tabel 2 Data Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting</i> (Y)	53
Lampiran 3. Tabel Data Hasil Keseimbangan Dinamis Dengan <i>Functional Reach Test</i> (X) Dan Ketepatan <i>Shooting</i> (Y)	54
Lampiran 4. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	55
Lampiran 5. Mencari Persamaan Regresi Y Atas X	58
Lampiran 6. Mencari Koefisien Dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	59
Lampiran 7. Uji Keberhasilan Koefisien Korelasi.....	61
Lampiran 8. Tabel Distribusi T.....	62
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	63