

**PERBANDINGAN LATIHAN TANPA TITIK *LANDING*  
DENGAN MENGGUNAKAN TITIK *LANDING* TERHADAP  
KETEPATAN *POINTING ROLLING PETANQUE***



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

**FITRI ADELIA  
1604619008**

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

**PROGRAM STUDI  
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2024**

## PERBANDINGAN LATIHAN TANPA TITIK *LANDING* DENGAN MENGUNAKAN TITIK *LANDING* TERHADAP KETEPATAN *POINTING*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan tanpa titik *landing* dengan menggunakan titik *landing* terhadap ketepatan *pointing rolling petanque*. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang metode latihan yang efektif dan efisien untuk melatih atlet-atlet sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *two groups "pre-test dan post test design"*. Subjek penelitian ini adalah atlet SDN Rawamangun 09 yang terdiri dari 28 atlet. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, test, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan "uji t" data dari hasil *pre-test* dan *post-test* dengan taraf signifikannya 0,05. Berdasarkan hasil uji efektifitas menggunakan uji t dari perbedaan hasil ketepatan *pointing rolling* antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai t hitung= 2,1 lebih besar dari nilai t tabel=2,055529 maka hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir dari ketepatan *pointing rolling petanque*. Rata-rata tes awal pada ketepatan *pointing rolling* sebesar 4,64 lebih kecil dari pada rata-rata tes akhir sebesar 10,82.

**Kata Kunci :** *Perbandingan, Titik Landing, Pointing, Petanque*



## **COMPARISON OF TRAINING WITHOUT LANDING POINTS USING LANDING POINTS ON POINTING ACCURACY**

### **ABSTRACT**

*This research aims to determine the comparison of training without a landing point and using a landing point on pointing rolling accuracy. Apart from that, this research was conducted to obtain in-depth information about effective and efficient training methods for training elementary school athletes. This research uses an experimental method with a research design using two groups "pre-test and post test design". The subjects of this research were athletes at SDN Rawamangun 09 consisting of 28 athletes. Data collection is carried out by observation, tests and documentation. Data analysis was carried out using the "t test" of data from the pre-test and post-test results with a significance level of 0.05. Based on the results of the effectiveness test using the t test from the difference in pointing rolling accuracy results between the initial test and the final test, the calculated t value = 2.1 is greater than the t table value = 2.055529, so the hypothesis is accepted. So it can be concluded that there is a significant difference between the initial test and the final test of petanque pointing rolling accuracy. The initial test average for pointing accuracy was 4.64, smaller than the final test average of 10.82.*

**Keywords:** *Comparison, Landing Point, Pointing, Petanque*

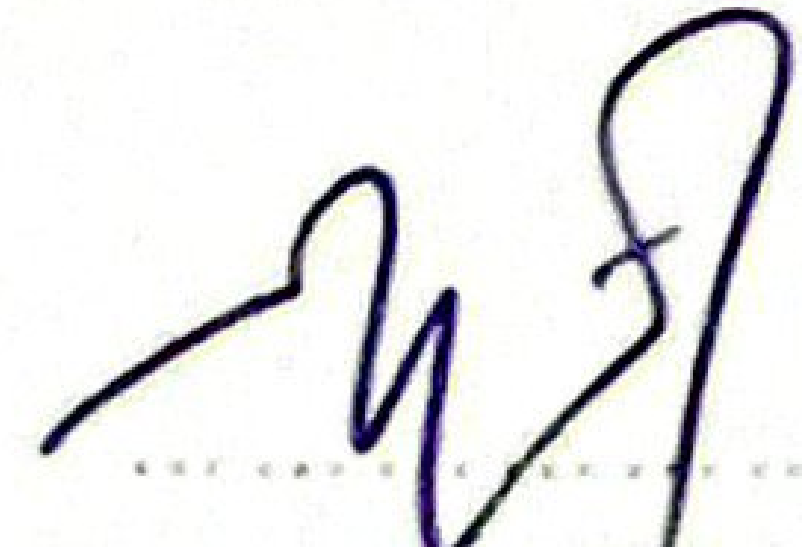


## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

**Pembimbing I**

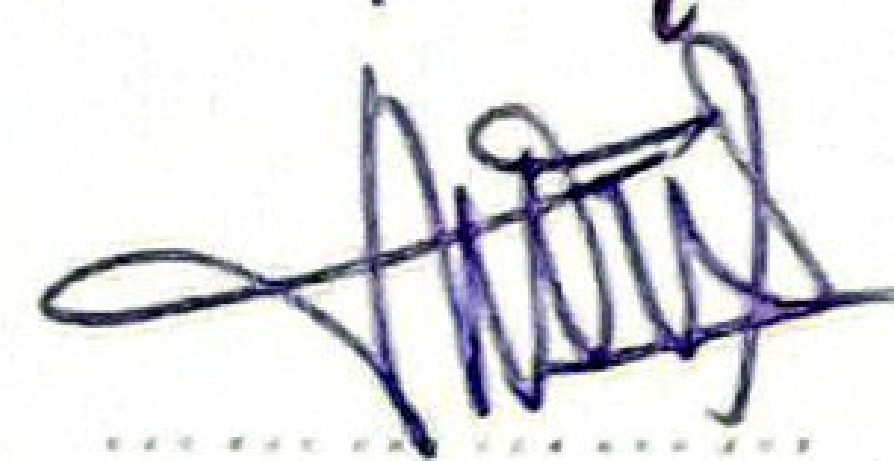
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes  
NIP. 197409062001121002



23  
/ 01 2024

**Pembimbing II**

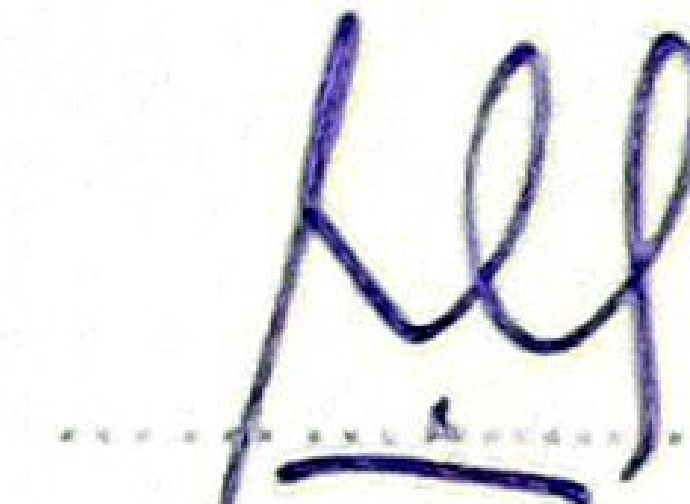
Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198505042019032015



23  
/ 01 2024

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
--	------	---------	--------------	---------

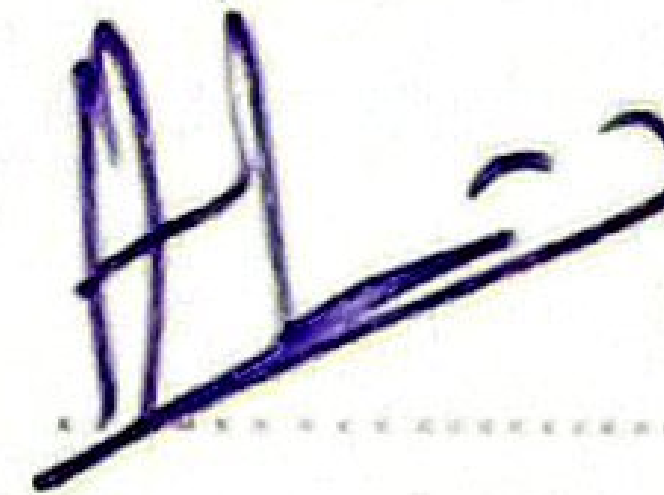
1. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp. KFR Ketua  
NIP. 197307052009121000



24/01/2024

2. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd  
NIP. 199211122023211022

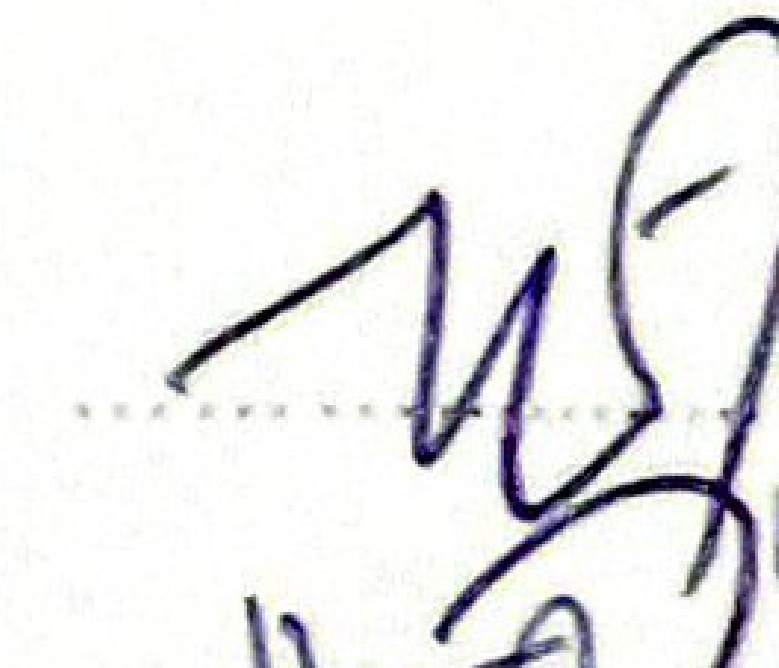
Sekretaris



23  
/ 01 2024

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

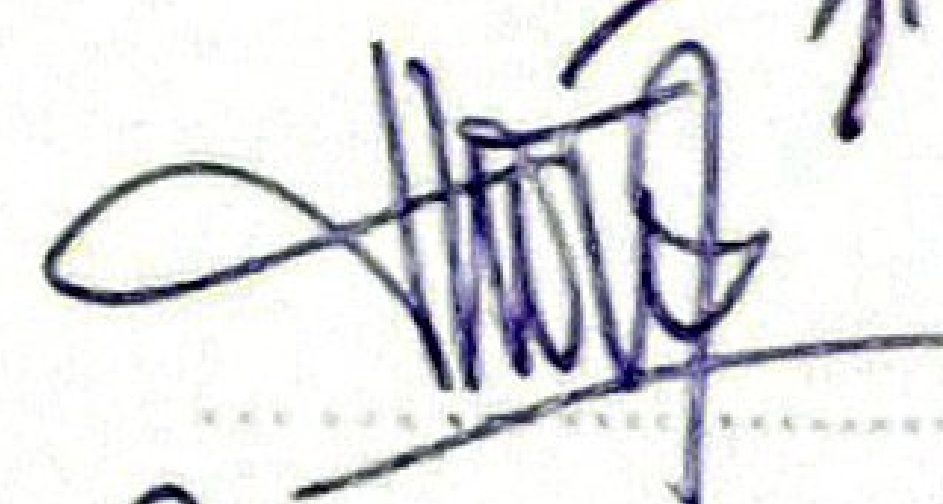
Anggota



23  
/ 01 2024

4. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198505042019032015

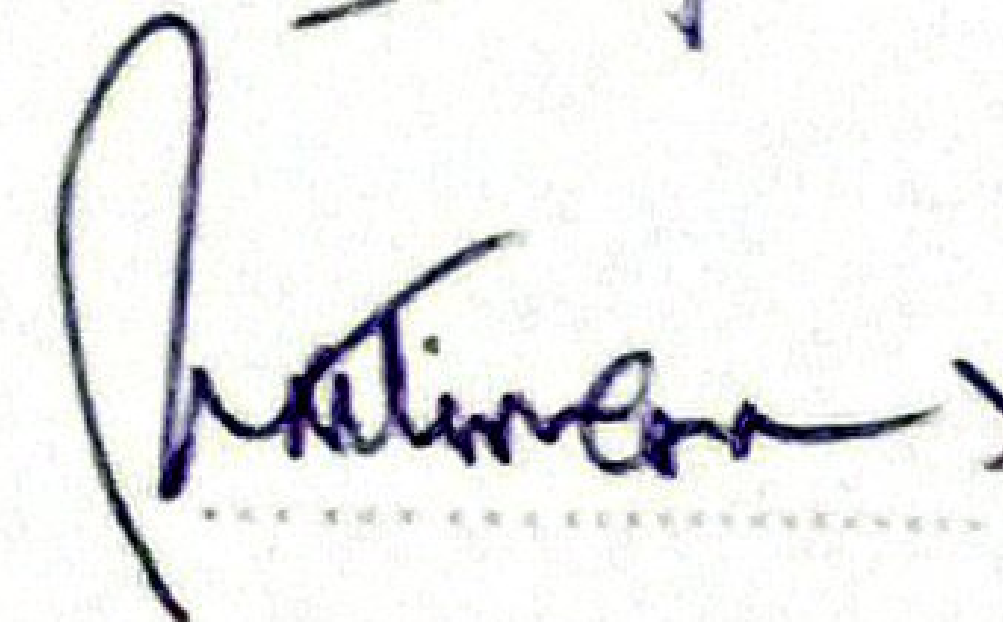
Anggota



23  
/ 01 2024

5. Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198202022010121003

Anggota



24/01/2024

Tanggal Lulus : 09 Januari 2024

## 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, 04 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan,

  
Fitri Adelia

NIM 1604619008





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Fitri Adelia  
NIM : 1604619008  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : fitriadeliaas70@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 : Perbandingan Latihan Tanpa Menggunakan Titik Landing Dengan Menggunakan Landing Terhadap Ketepatan Pointing Rolling 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, 26 Januari 2024

Penulis

( Fitri Adelia )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR.**; dan Bapak **Heru Miftakhudin, M.Pd.** selaku Dosen Penguji Skripsi; Bapak **Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga sekaligus Penasehat Akademik; Bapak **Dr Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.**; dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan makalah ini, **SDN Rawamangun 09** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Tamad, Ibu Maesaroh dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat dan Teman-Teman saya, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 04 Januari 2024

Fitri Adelia

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakekat Ketepatan <i>Pointing Rolling Petanque</i> .....	7
2. Hakekat Latihan.....	29
3. Hakekat <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	46
4. Hakekat <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	47
B. Kerangka Berpikir.....	48
C. Hipotesis.....	49
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>50</b>
A. Tujuan Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
C. Metode Penelitian.....	51
D. Populasi dan Sampel.....	53
E. Teknik Pengumpulan Data.....	54
F. Teknik Analisis Data.....	58
G. Hipotesis Statistika.....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>62</b>
A. Deskripsi Data.....	62
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Tanpa Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	62
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Menggunakan Titik	

<i>Landing</i> .....	64
B. Pengujian Hipotesis.....	67
1. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	67
2. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	67
3. Perbandingan Antara Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Menggunakan Titik <i>Landing</i> dan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> Terhadap Ketepatan <i>Pointing</i> .....	68
C. Pembahasan Hasil.....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>70</b>
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>74</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>182</b>



## DAFTAR TABEL

Halaman	
1. Sistem Energi Pada Aktivitas Fisik.....	44
2. Sistem Energi Predominan yang Diperlukan Cabang Olahraga.....	45
3. Distribusi Frekuensi Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	63
4. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	64
5. Distribusi Frekuensi Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	65
6. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	66



## DAFTAR GAMBAR

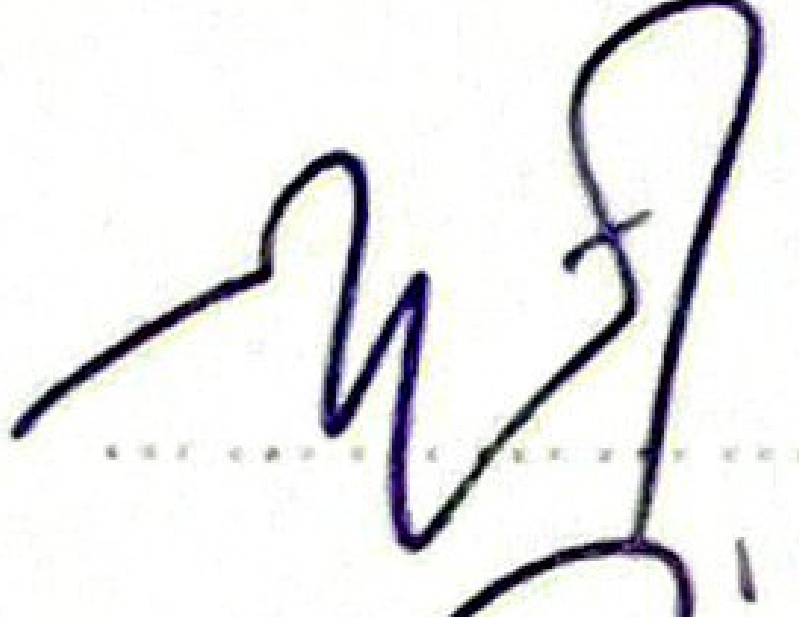
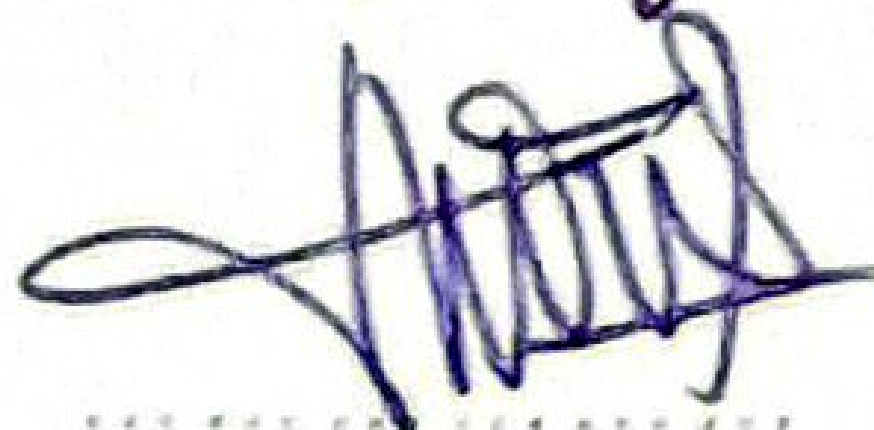
Halaman	
1. <i>Pointing Rolling</i> Pada Olahraga <i>Petanque</i> .....	14
2. <i>Pointing Semi Lob</i> Pada Olahraga <i>Petanque</i> .....	15
3. <i>Pointing High Lob</i> Pada Olahraga <i>Petanque</i> .....	16
4. Cara Memegang Bola ( <i>Grip</i> ).....	17
5. Ayunan Lengan Saat Melempar.....	18
6. Teknik Pergelangan Tangan.....	19
7. <i>Squatting and Standing Pointing</i> .....	20
8. Posisi Kaki Dalam Lingkaran.....	21
9. Otot <i>Brachiaradialis</i> .....	22
10. Otot <i>Deltoid</i> .....	22
11. Otot <i>Pectoralis Major</i> .....	23
12. Otot <i>Triceps Brachii</i> .....	24
13. Bola Kayu.....	25
14. Bola Besi.....	26
15. Lingkaran/ <i>Circle</i> .....	27
16. Meteran.....	28
17. Lapangan <i>Petanque</i> .....	29
18. Sistem Energi.....	43
19. Sistem Penyediaan Energi Berdasarkan Pada Tingkat Intensitas dan Lama Kerja.....	45
20. Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	46
21. Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	47
22. Tes Keterampilan <i>Pointing</i> .....	57
23. Diagram Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	63
24. Diagram Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	64
25. Diagram Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	65
26. Diagram Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	66


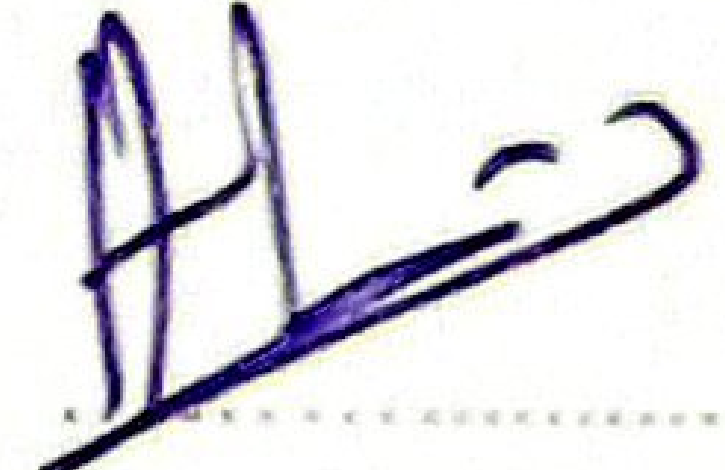
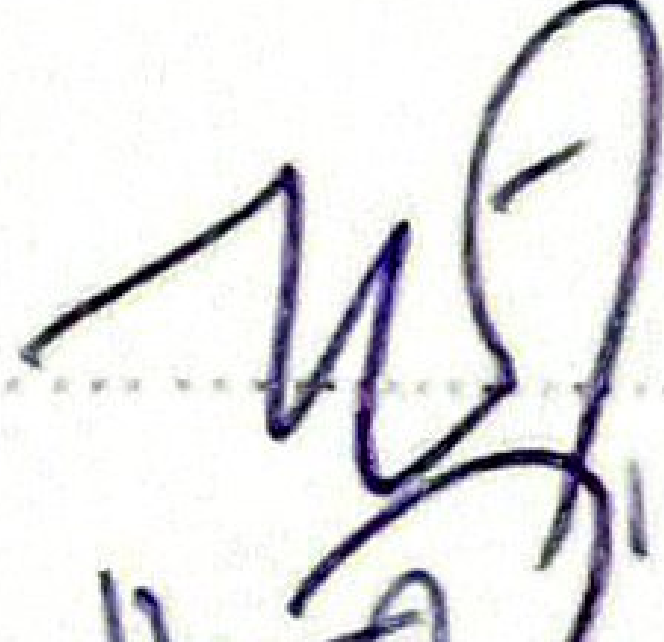
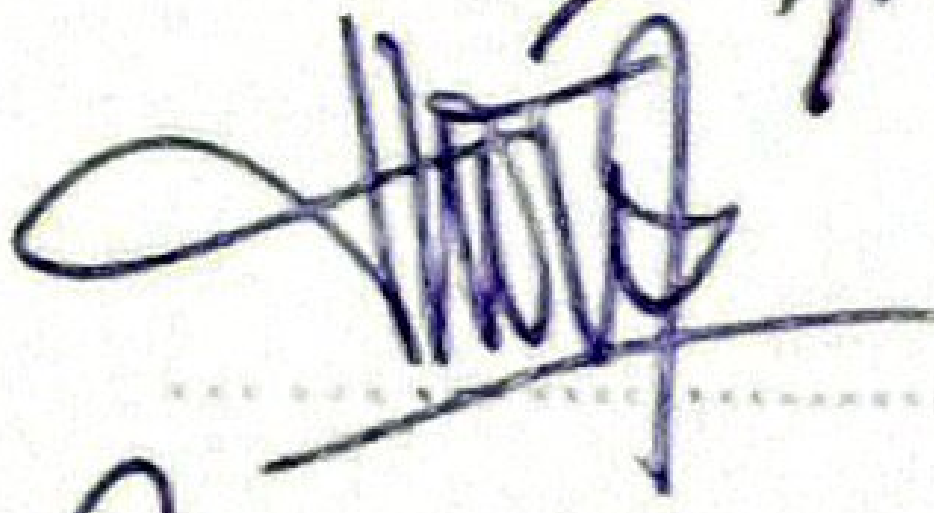
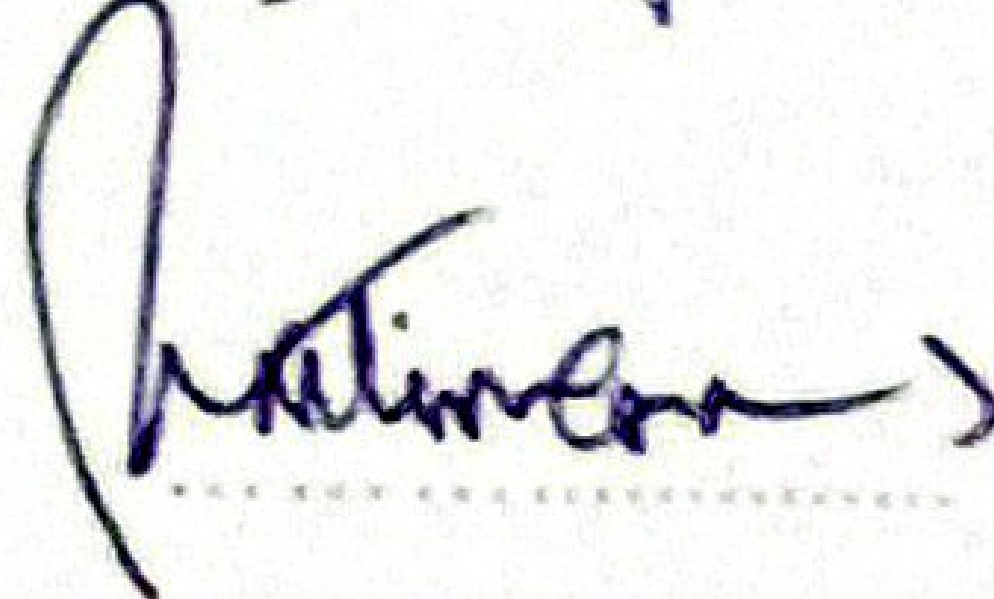
## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman	
1. Surat Izin Penelitian.....	74
2. Surat Balasan Penelitian.....	75
3. Surat Validasi Instrumen Penelitian.....	76
4. Absensi Penelitian.....	79
5. Tabel Hasil Penelitian.....	81
6. Distribusi Frekuensi.....	87
7. <i>Uji-t Paired Dependent</i> .....	99
8. <i>Uji-t Paired Independent</i> .....	105
9. Program Latihan.....	109
10. Foto Selama Penelitian.....	176



## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM.,M.Kes NIP. 197409062001121002		23 / 01 2024
<b>Pembimbing II</b>		
Dr. Uzizatun Maslikah , S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015		23 / 01 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp. KFR NIP. 197307052009121000	Ketua		24/01/2024
2. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd NIP. 199211122023211022	Sekretaris		23 / 01 2024
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM.,M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		23 / 01 2024
4. Dr. Uzizatun Maslikah , S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		23 / 01 2024
5. Ferry Yohannes Wattimena , S.Pd., M.Pd NIP. 198202022010121003	Anggota		24/01/2024

Tanggal Lulus : 09 Januari 2024

## 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, 04 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan,

  
Fitri Adelia

NIM 1604619008





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Fitri Adelia  
NIM : 1604619008  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : fitriadeliaas70@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 : Perbandingan Latihan Tanpa Menggunakan Titik Landing Dengan Menggunakan Landing Terhadap Ketepatan Pointing Rolling 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 izin 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 Januari 2024

Penulis

( Fitri Adelia )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR.**; dan Bapak **Heru Miftakhudin, M.Pd.** selaku Dosen Penguji Skripsi; Bapak **Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga sekaligus Penasehat Akademik; Bapak **Dr Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.**; dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan makalah ini, **SDN Rawamangun 09** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Tamad, Ibu Maesaroh dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat dan Teman-Teman saya, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 04 Januari 2024

Fitri Adelia

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakekat Ketepatan <i>Pointing Rolling Petanque</i> .....	7
2. Hakekat Latihan.....	29
3. Hakekat <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	46
4. Hakekat <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	47
B. Kerangka Berpikir.....	48
C. Hipotesis.....	49
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>50</b>
A. Tujuan Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
C. Metode Penelitian.....	51
D. Populasi dan Sampel.....	53
E. Teknik Pengumpulan Data.....	54
F. Teknik Analisis Data.....	58
G. Hipotesis Statistika.....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>62</b>
A. Deskripsi Data.....	62
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Tanpa Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	62
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Menggunakan Titik	

<i>Landing</i> .....	64
B. Pengujian Hipotesis.....	67
1. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	67
2. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	67
3. Perbandingan Antara Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Menggunakan Titik <i>Landing</i> dan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> Terhadap Ketepatan <i>Pointing</i> .....	68
C. Pembahasan Hasil.....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>70</b>
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>74</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>182</b>



## DAFTAR TABEL

Halaman	
1. Sistem Energi Pada Aktivitas Fisik.....	44
2. Sistem Energi Predominan yang Diperlukan Cabang Olahraga.....	45
3. Distribusi Frekuensi Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	63
4. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	64
5. Distribusi Frekuensi Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	65
6. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	66



## DAFTAR GAMBAR

Halaman	
1. <i>Pointing Rolling</i> Pada Olahraga <i>Petanque</i> .....	14
2. <i>Pointing Semi Lob</i> Pada Olahraga <i>Petanque</i> .....	15
3. <i>Pointing High Lob</i> Pada Olahraga <i>Petanque</i> .....	16
4. Cara Memegang Bola ( <i>Grip</i> ).....	17
5. Ayunan Lengan Saat Melempar.....	18
6. Teknik Pergelangan Tangan.....	19
7. <i>Squatting and Standing Pointing</i> .....	20
8. Posisi Kaki Dalam Lingkaran.....	21
9. Otot <i>Brachiaradialis</i> .....	22
10. Otot <i>Deltoid</i> .....	22
11. Otot <i>Pectoralis Major</i> .....	23
12. Otot <i>Triceps Brachii</i> .....	24
13. Bola Kayu.....	25
14. Bola Besi.....	26
15. Lingkaran/ <i>Circle</i> .....	27
16. Meteran.....	28
17. Lapangan <i>Petanque</i> .....	29
18. Sistem Energi.....	43
19. Sistem Penyediaan Energi Berdasarkan Pada Tingkat Intensitas dan Lama Kerja.....	45
20. Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	46
21. Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	47
22. Tes Keterampilan <i>Pointing</i> .....	57
23. Diagram Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	63
24. Diagram Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Tanpa Titik <i>Landing</i> .....	64
25. Diagram Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	65
26. Diagram Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Titik <i>Landing</i> .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman	
1. Surat Izin Penelitian.....	74
2. Surat Balasan Penelitian.....	75
3. Surat Validasi Instrumen Penelitian.....	76
4. Absensi Penelitian.....	79
5. Tabel Hasil Penelitian.....	81
6. Distribusi Frekuensi.....	87
7. <i>Uji-t Paired Dependent</i> .....	99
8. <i>Uji-t Paired Independent</i> .....	105
9. Program Latihan.....	109
10. Foto Selama Penelitian.....	176

