

**PERBANDINGAN LATIHAN MENGGUNAKAN BOTOL
PLASTIK DAN *CONE* TERHADAP KEBERHASILAN
POINTING SEMILOB PETANQUE JARAK 6 METER**



Intelligentia - Dignitas

DION JANUARSYAH

1604620044

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

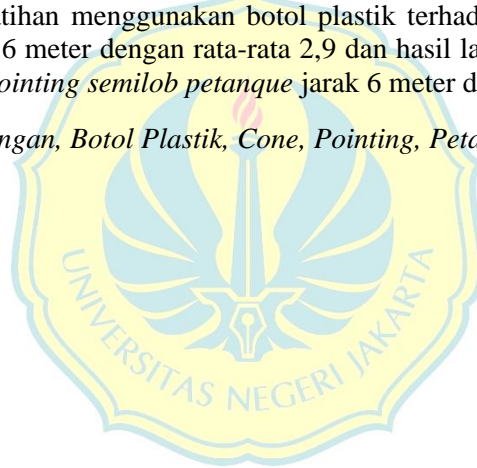
**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

**PERBANDINGAN LATIHAN MENGGUNAKAN BOTOL PLASTIK DAN CONE
TERHADAP KEBERHASILAN POINTING SEMILOB PETANQUE JARAK 6
METER**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan menggunakan botol plastik dan *cone* terhadap keberhasilan *pointing semilob petanque* jarak 6 meter. 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 and post test design"*. Populasi penelitian ini adalah atlet SDN Rawamangun 09 yang terdiri dari 30 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 keberhasilan *pointing semilob* jarak 6 meter antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai t hitung= 3,49 lebih besar dari nilai t tabel=2,048 maka hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan latihan menggunakan botol plastik terhadap keberhasilan *pointing semilob petanque* jarak 6 meter dengan rata-rata 2,9 dan hasil latihan menggunakan *cone* terhadap keberhasilan *pointing semilob petanque* jarak 6 meter dengan rata rata 5,8.

Kata Kunci : *Perbandingan, Botol Plastik, Cone, Pointing, Petanque*



**COMPARISON OF TRAINING USING PLASTIC BOTTLES AND CONES ON THE
SUCCESS OF POINTING SEMILOB PETANQUE DISTANCE 6 METERS**

ABSTRACT

This study aims to determine the comparison of exercises using plastic bottles and cones to the success of pointing petanque semilob at a distance of 6 meters. In addition, this research was conducted to obtain in-depth information about effective and efficient training methods to train elementary school athletes. This study uses an experimental method with a research design using two groups "pre-test and post test design". The population of this study is the athletes of SDN Rawamangun 09 which consists of 30 athletes. Data collection is carried out by observation, test, and documentation. Data analysis was carried out using a "t-test" of data from the results of the pre-test and post-test with a significance level of 0.05. Based on the results of the effectiveness test using the t-test from the difference in the success results of pointing the 6-meter distance between the initial test and the final test, the t-value = 3.49 is greater than the t-value of the table = 2.048, then the hypothesis is accepted. So it can be concluded that there is a significant change in the practice using plastic bottles on the success of pointing the petanque semilob at a distance of 6 meters with an average of 2.9 and the results of the exercise using cone on the success of pointing the petanque semilob at a distance of 6 meters with an average of 5,8.

Keywords : *Comparison, Plastic Bottles, Cone, Pointing, Petanque*



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, 09 Januari 2025
Yang Membuat Pernyataan,

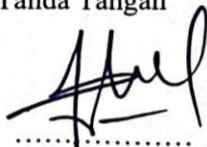

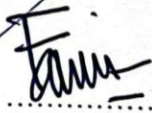




Dion Januarsyah
NIM 1604620044

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		16/01/2025
Yuliasih, S.Or., M.Pd NIP. 198607092024212001

Pembimbing II	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015		20/01/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041000	Ketua		16/1/2025
2. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020	Sekretaris		16/01/2025
3. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	Anggota		17/01/2025
4. Yuliasih, S.Or., M.Pd NIP. 198607092024212001	Anggota		16/01/2025
5. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		20/01/2025

Tanggal Lulus : 09 Januari 2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Dion Januarsyah
NIM : 1604620044
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : Januarsyahdion@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 MENGGUNAKAN BOTOL PLASTIK DAN CONE TERHADAP KEBERHASILAN *POINTING SEMILOB PETANQUE* JARAK 6 METER

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 Januari 2025
Penulis,

(Dion Januarsyah)

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 dan Kesehatan 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 Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd.** Selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga; Bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd.** Selaku Pembimbing Akademik; Ibu **Yuliasih, S.Or., M.Pd.** dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **SDN Rawamangun 09 Petanque Club dan bang Trisna** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Rozali, Ibu Sri Umiatun** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Saudari **Shafa Putri** yang senantiasa memberikan dukungan motivasi saat mengerjakan skripsi, bertukar pikiran, bertukar cerita, dan Teman-Teman saya **Suhandi, Novanto, Nitami, Nova Nur, Amira, Yasmine, Abid, Lambok, Arbi, Novi, Desi, Fitri, Isti, Mba Sisi, Farhan** dan keluarga besar **FUPC** 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, 09 Januari 2025

Dion Januarsyah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Keberhasilan <i>Pointing Petanque</i>	7
2. Hakikat Latihan.....	23
3. Hakikat Penghalang Botol Plastik	35
4. Hakikat Penghalang <i>Cone</i>	38
B. Kerangka Berpikir.....	43
C. Hipotesis	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45

C. Metode Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel.....	47
E. Instrumen Penelitian	49
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	52
H. Hipotesis Statistika	54
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	56
A. Deskripsi Data	56
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Menggunakan Botol Plastik.....	57
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Menggunakan <i>Cone</i>	59
B. Pengujian Hipotesis	61
1. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Botol Plastik	61
2. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan <i>Cone</i>	61
3. Perbandingan Antara Latihan <i>Pointing</i> Menggunakan Botol Plastik dan <i>Pointing</i> Menggunakan <i>Cone</i> Terhadap Keberhasilan <i>Pointing</i>	62
C. Pembahasan Hasil	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP.....	123