

**PERBANDINGAN LATIHAN *POINTING* MENGGUNAKAN
MEDIA TALI DAN KAYU TERHADAP KEBERHASILAN
*POINTING HIGHLOB PETANQUE***



Intelligentia - Dignitas

**NOVI MUHARYANTI
1604621040**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

PERBANDINGAN LATIHAN *POINTING* MENGGUNAKAN MEDIA TALI DAN KAYU TERHADAP KEBERHASILAN *POINTING HIGHLOB PETANQUE*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan *pointing* menggunakan media tali dan kayu terhadap keberhasilan *Pointing Highlob pétanque*. 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”*. Populasi penelitian ini adalah atlet SDN Rawamangun 09 yang terdiri dari 30 atlet. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, tes, 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 efektivitas menggunakan uji t dari perbedaan hasil keberhasilan *Pointing Highlob* antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai t hitung= 2,14 lebih besar dari nilai t tabel=2,048 maka hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan latihan menggunakan media tali terhadap keberhasilan *Pointing Highlob Petanque* dengan rata-rata 3,06 dan hasil latihan menggunakan media kayu terhadap keberhasilan *Pointing Highlob Petanque* dengan rata rata 4,26.

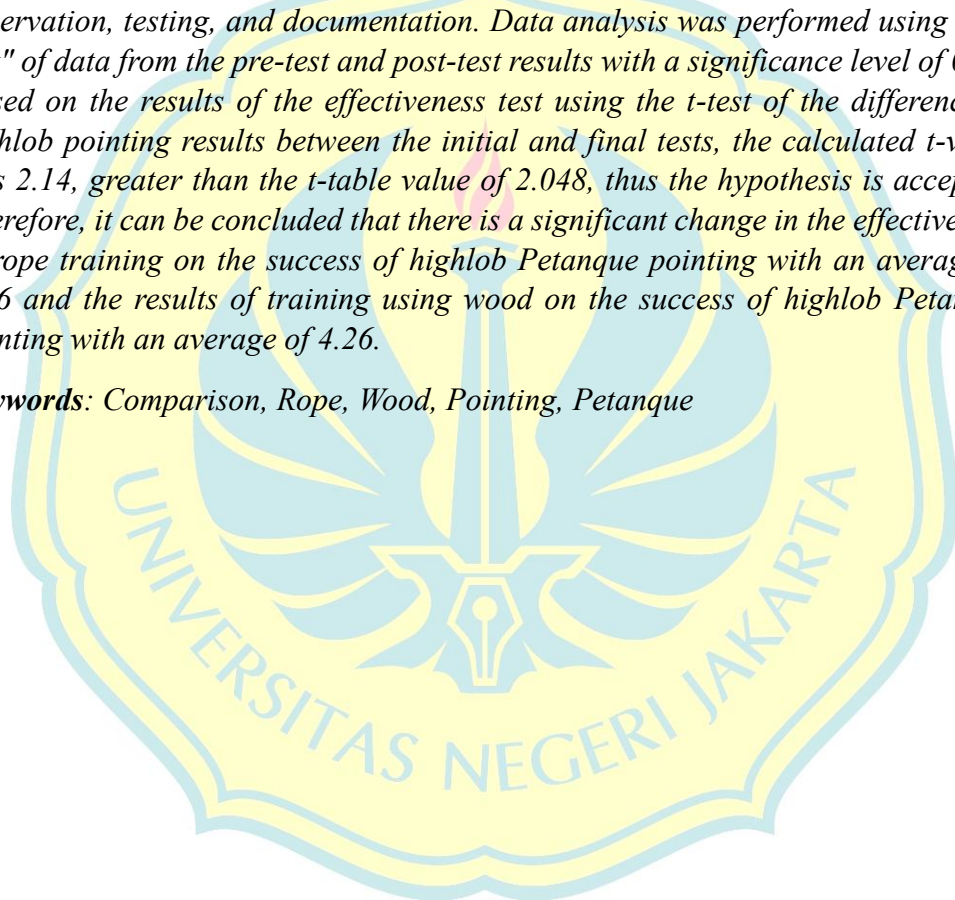
Kata Kunci : Perbandingan, Tali, Kayu, *Pointing*, *Pétanque*

COMPARISON OF TRAINING USING ROPE AND WOOD ON THE SUCCESS OF POINTING HIGHLOB IN PETANQUE

ABSTRACT

This study aims to compare the effectiveness of rope and wood pointing exercises on the success of highlob Petanque pointing. Furthermore, this study was conducted to obtain in-depth information about effective and efficient training methods for training elementary school athletes. This study used an experimental method with a two-group "pre-test and post-test design." The population of this study was 30 athletes from SDN Rawamangun 09. Data collection was carried out through observation, testing, and documentation. Data analysis was performed using a "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 of the difference in highlob pointing results between the initial and final tests, the calculated t-value was 2.14, greater than the t-table value of 2.048, thus the hypothesis is accepted. Therefore, it can be concluded that there is a significant change in the effectiveness of rope training on the success of highlob Petanque pointing with an average of 3.06 and the results of training using wood on the success of highlob Petanque pointing with an average of 4.26.

Keywords: Comparison, Rope, Wood, 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.

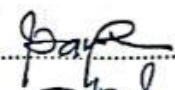
Jakarta, 25 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan,



Novi Muharyanti
NIM 1604621040

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Ramdan Pelana S.Or, M. Or. NIP. 197908112005011001		28/07/25
Pembimbing II Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd NIP. 198505042019032015		31/07/25

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd NIP. 197802172006041001	Ketua		31/7/2025
Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. NIP. 198706302024062000	Sekretaris		31/7/2025
Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M. Or. NIP. 197908112005011001	Anggota		28/07/2025
Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		31/07/2025
Dr.dr Ruliando Hasea Purba, Sp. KFR,MARS NIP. 197307052009121002	Anggota		29/7/2025

Tanggal Lulus : 25 Juli 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 : NOVI MUHARYANTI
NIM : 1604621040
Fakultas/Prodi : Ilmu keolahragaan & kesehatan / kepelatihan kecabangan olahraga
Alamat email : novimuharyanti40@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 pointing Menggunakan Media Tali dan Kayu
Terhadap keberhasilan pointing highlob 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 04 Agustus 2020

Penulis

NOVI MUHARYANTI

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 mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan 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, S.Pd., M.Pd**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd**, Selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Bapak **Dr. dr Ruliando Hasea Purba, Sp.KFR, MARS**, Selaku Pembimbing Akademik, dan Bapak **Prof. Dr. Ramdan Pelana S.Or., M.Or**, 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 Coach **Tri Sutrisna, S.Or, M.Pd**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **Tohari Mustofa**, Ibu **Kaswati**, Adik laki-laki saya **Dwi Juniardi**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral dan teman-teman saya **Anita, Wahyu, Abid, Sasa, Aldi, Syamsul, Andi, Aditya, Fitri, Dion, Nanda, Yasmine, Fachri**, 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 Olahraga.

Jakarta, 25 Juli 2025

Novi Muharyant

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 5
A. Deskripsi Konseptual	5
1. Hakikat Latihan	5
2. Hakikat <i>Petanque</i>	16
3. Hakikat Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan Penghalang Tali	37
4. Hakikat Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan Penghalang Kayu	39
B. Kerangka Berfikir	41
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian	45
D. Populasi dan Sample	46

E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Teknik Analisis Data	51
G. Hipotesis Statistika.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pengujian Hipotesis.....	60
C. Pembahasan Hasil	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP.....	120



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Bola <i>Petanque</i>	18
2. Boka	18
3. Alat Ukur Meteran	19
4. Lingkaran (<i>Circle</i>).....	19
5. Scoring <i>Petanque</i>	20
6. Lapangan <i>Petanque</i>	20
7. Teknik <i>Pointing rolling Petanque</i>	21
8. Teknik <i>Pointing Soft lob/ Half lob Petanque</i>	21
9. Teknik <i>Pointing Highlob Petanque</i>	22
10. <i>Shot on the iron</i> (pukulan pada bosi)	25
11. <i>Short shot</i> (pukulan pendek)	26
12. <i>Ground shot</i> (Pukulan Mendatar).....	26
13. Cara Memegang Bola.....	27
14. Posisi Berdiri Didalam Lingkaran.....	28
15. Posisi melempar (berdiri).....	28
16. Posisi melempar (jongkok)	29
17. Anatomi Otot <i>Brachiaradialis</i>	31
18. Anatomi Otot <i>Deltoid</i>	31
19. Anatomi Otot <i>Pectoralis mayor</i>	32
20. Anatomi Otot <i>Tricep brachii</i>	32
21. Anatomi Otot <i>Biceps brachii</i>	33
22. Sistem Penyediaan Energi Berdasarkan pada Tingkat Intensitas dan Lama Kerja.....	36
23. Penghalang Tali	38
24. Penghalang kayu	40
25. Keterampilan <i>Pointing Highlob</i>	51
26. Diagram Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan Tali	56
27. Diagram Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan Tali	57
28. Diagram Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan kayu	58
29. Diagram Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan kayu	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Sistem Energi	34
2. Sistem Energi Pada Aktivitas Fisik	35
3. Sistem Energi Predominan yang Diperlukan Cabang Olahraga	36
4. Distribusi Frekuensi Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan Tali	55
5. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan Tali	56
6. Distribusi Frekuensi Data Awal Kelompok Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan kayu	58
7. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan kayu	59
8. Data Awal Dan Akhir latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan Tali	60
9. Data Awal Dan Akhir latihan <i>Pointing Highlob</i> Menggunakan kayu	61
10. Data latihan <i>Pointing Highlob</i> menggunakan tali dan kayu	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	68
2. Surat Balasan Penelitian.....	69
3. Surat Validasi Instrumen Penelitian	70
4. Absensi Penelitian.....	73
5. Absen Esktrakurikuler Rawamangun.....	74
6. Tabel Hasil Penelitian	75
7. Distribusi Frekuensi	80
8. Uji-T <i>Paired Dependent</i>	92
9. Uji-T <i>Paired Independent</i>	96
10. Program Latihan.....	99
11. Foto selama penelitian.....	115

