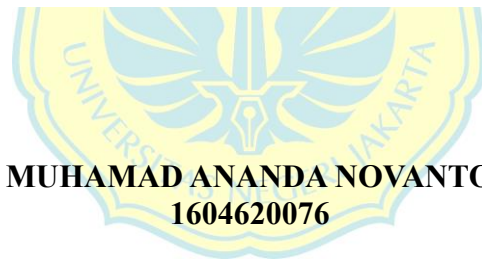


**PENGARUH LATIHAN TEKNIK *SHOOTING*
MENGUNAKAN *HURDLE* UNTUK MENINGKATKAN
HASIL *SHOOTING PETANQUE* JARAK 6 METER**



Intelligentia - Dignitas



MUHAMAD ANANDA NOVANTO
1604620076

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

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

PENGARUH LATIHAN TEKNIK *SHOOTING* MENGUNAKAN *HURDLE* UNTUK MENINGKATKAN HASIL *SHOOTING PETANQUE* JARAK 6 METER

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik *shooting* menggunakan *hurdle* untuk meningkatkan hasil *shooting petanque* jarak 6 meter. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang metode latihan efektif dan efisien untuk melatih atlet-atlet sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *one groups "pre-test post-test design"*. Subjek 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 hasil dari *pre-test* dan *post-test* dengan taraf signifikannya 0,05. Berdasarkan hasil uji efektifitas menggunakan uji t dari perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* keberhasilan *shooting* menggunakan *hurdle* diperoleh nilai signifikan (p-value) kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan hasil latihan teknik *shooting* menggunakan *hurdle*. Rata-rata hasil tes awal sebesar 2.30 lebih kecil dari pada rata-rata tes akhir sebesar 5.07.

Kata Kunci : Pengaruh, *Hurdle*, *Shooting*, *Petanque*

THE EFFECT OF SHOOTING TECHNIQUE TRAINING USING HURDLES ON IMPROVING 6-METER PETANQUE SHOOTING RESULTS

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of shooting technique training using hurdles on improving 6-meter petanque shooting results. Furthermore, this study was conducted to obtain in-depth information about effective and efficient training methods for training elementary school athletes. This study employed an experimental method with a one-group pre-test post-test design. The subjects were 30 athletes from SDN Rawamangun 09. Data collection was conducted through observation, testing, and documentation. Data analysis was performed using a t-test of the pre-test and post-test results with a significance level of 0.05. Based on the effectiveness test using the t-test, the difference in pre-test and post-test results for shooting success using hurdles yielded a significant value (p-value) of less than 0.05, thus the hypothesis was accepted. Therefore, it can be concluded that there is a significant difference between the initial test and the results of the hurdle shooting technique training. The average initial test score of 2.30 is lower than the average final test score of 5.07.

Keywords: *Influence, Hurdle, Shooting, Petanque*

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		

Yuliasih, S.Or, M.Pd

 4/8/2025

NIP. 19860709202412001

Pembimbing 2,

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

 1/8/2025

NIP. 198505042019032015

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Kridasuwarto, M.Pd	Ketua		31/7/2025
NIP. 196112071989031004			
2. Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or	Sekretaris		30/7/2025
NIP. 199609072023212020			
3. Yuliasih, S.Or, M.Pd	Anggota		4/8/2025
NIP. 19860709202412001			
4. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd	Anggota		1/8/2025
NIP. 198505042019032015			
5. Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M. Pd	Anggota		1/8/25
NIP. 1982202022010121003			

Tanggal Lulus: 29 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyampaikan 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 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 di peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,

A yellow rectangular official stamp from Universitas Negeri Jakarta (UNJ) is visible. It contains the text 'UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA' and 'FACULTY OF EDUCATION'. A handwritten signature in blue ink is written over the stamp. The signature appears to be 'Muhamad Ananda Novanto'. Below the stamp, the text '90F2ANX011290482' is printed.

Muhamad Ananda Novanto
NIM 1604620076



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 : Muhamad Ananda Novanto
NIM : 1604620076
Fakultas/Prodi : FIKK / Kevelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : novans2817@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 :

Pengaruh Latihan Teknik Shooting Menggunakan Hurdle
Untuk Meningkatkan Hasil Shooting 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, 06 Agustus 2025

Penulis

(Muhamad Ananda Novanto)
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 mencapai 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 terimakasih kepada ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul gani, S.Pd, M.Pd**, Selaku Koordinator Program Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd**, Selaku Pembimbing Akademik, dan Ibu **Yuliasih, S.Or, M.Pd**. Dan **Dr. Uziztun Maslikah, S.Pd, M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing saya yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **SDN Rawamangun 09** dan Coach **Tri Sutrisna, S.Or, M.Pd**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. Ayah **Ratono**, Ibu **Sri Yati**, dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan teman-teman saya **Yasmine, Novi, Nova Nitami, Dion, Suhandi, Nova Sifa, Amira, Arbi, Anita** yang 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, 29 Juli 2025

Muhamad Ananda Novanto

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDNG SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Latihan.....	6
2. Hakikat Teknik <i>Shooting</i>	13
3. Hakikat Media Hurdle	32
B. Kerangka Berpikir	38
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Instrumen Penelitian.....	44
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas.....	44
F. Teknik Analisis Data	45
G. Hipotesis Statistika	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49

A. Deskripsi Data	49
B. Pengujian Hipotesis	53
C. Pembahasan Hasil.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60
RIWAYAT HIDUP.....	91



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan.....	49
2. Distribusi Frekuensi Data Awal Latihan.....	50
3. Distribusi Frekuensi Data Akhir Latihan	51
4. Uji Normalitas Data	52
5. Uji beda (Paired Samples T-Test)	53



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Shoot On The Iron</i>	18
2. <i>Short Shoot</i>	18
3. <i>Ground Shoot</i>	19
4. Genggaman bola <i>petanque</i>	21
5. Posisi kaki <i>petanque</i>	22
6. Ayunan lengan saat melempar	23
7. Pergelangan tangan pada saat <i>shooting</i>	24
8. Lemparan bola <i>petanque</i>	25
9. Tiga fase lemparan <i>shooting</i>	25
10. Tiga fase lemparan <i>shooting</i>	26
11. Fase lemparan <i>shooting</i>	26
12. <i>Musculus brachioradialis</i>	28
13. <i>M. Deltoideus</i>	28
14. <i>M. Pectoralis Major</i>	29
15. Otot <i>Tricep Brachii</i> dan <i>Biceps Brachii</i>	29
16. <i>Realese, Back Swing, Shooting</i>	32
17. Teknik <i>shooting</i> menggunakan media <i>hurdle</i>	34
18. Tes Keterampilan <i>Shooting</i>	47
19. Histogram Data Awal Latihan <i>Shooting</i> menggunakan <i>Hurdle</i>	50
20. Histogram Data Akhir Latihan <i>Shooting</i> menggunakan <i>Hurdle</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	60
2. Surat Balasan Penelitian.....	61
3. Surat Validasi	62
4. Absen Penelitian.....	65
5. Tabel Hasil Penelitian	66
6. Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	68
7. Program Latihan.....	71
8. Foto Selama Penelitian.....	87

