



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN
PENGHALANG DAN TANPA PENGHALANG TERHADAP
PENINGKATAN *SHOOTING* JARAK 7 METER PADA
ATLET *PETANQUE* KABUPATEN SRAGEN**

SKRIPSI

Oleh:

Christin Mayangsari

D0217120

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN
PENGHALANG DAN TANPA PENGHALANG TERHADAP
PENINGKATAN *SHOOTING* JARAK 7 METER PADA
ATLET *PETANQUE* KABUPATEN SRAGEN**

**Oleh :
Christin Mayangsari
NIM D0217120**

Skripsi

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING


Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan *Shooting* Jarak 7 Meter Pada Atlet Petanque Kabupaten Sragen Tahun 2021”, Karya :

Nama : Christin Mayangsari
NIM : D0217120
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan penguji proposal fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Desember 2021

Pembimbing I



Agus Supriyoko S.Pd., M.Or
NIDN. 0616088003

Pembimbing II



Yudi Karisma Sari S.Si., M.Or
NIDN. 0624018702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan *Shooting* Jarak 7 Meter Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Sragen. karya :

Nama : Christin Mayangsari
NIM : D0217120
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada Hari : Jum'at
Tanggal : 7 Januari 2022
Dewan Penguji Skripsi : Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd

Sekretaris : Jasmani, S.Pd., M.Or

Penguji I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

Penguji II : Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap kode etik keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Desember 2021

Yang membuat pernyataan



Christin Mayangsari

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Menikmati segala proses adalah cara terbaik menikmati hidup”.

(M. Hidayatullah)

“Ketika ujian sedang menghampiri, tak perlu bersedih hati. Karna kebahagiaan dan kesedihan itu silih berganti. Tergantung bagaimana kita menghadapi dan mengambil hikmah dari apa yang terjadi”

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. kedua orangtua saya Ibu dan Alm. Bapak tercinta
2. Saudara – saudaraku tercinta
3. Teman – teman yang telah memberikan do’a dan dukungan
4. Almamaterku Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd.,M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko, S.Pd.,M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
4. Yudi Karisma Sari, S.Si.,M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, November 2021

C.M

ABSTRAK

Christin Mayangsari. 2021. Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan *Shooting* Jarak 7 Meter Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Sragen. Skripsi, Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., Pembimbing II : Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa menggunakan penghalang terhadap peningkatan *shooting* jarak 7 meter. (2) Untuk mengetahui hasil *efektifitas* latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa menggunakan penghalang terhadap peningkatan *shooting* jarak 7 meter.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *petanque* Kabupaten Sragen yang berjumlah 20 atlet. Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sample 20 atlet dengan metode “*One Groups Pre-test Post-test Design*”, yaitu model penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum di beri perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Serta di bagi 2 kelompok dalam eksperimen tersebut (*matched subject design*). Kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) sebelum mengambil data *post-test*.

Berdasarkan analisis data, untuk hasil latihan *shooting* menggunakan penghalang menghasilkan data *pre-test* dengan rata-rata = 3,5 dan SB = 2,539 dengan skor tertinggi 8 dan terendah 0, untuk data *post-test* yaitu dengan rata-rata = 11,4 dan SB = 3,469, dengan skor tertinggi 16 dan terendah 7. Untuk hasil latihan *shooting* tanpa penghalang menghasilkan data *pre-test* dengan rata-rata = 4,4 dan SB = 1,907, dengan skor tertinggi 8 dan terendah 2, untuk data *post-test* yaitu dengan rata-rata sebesar = 9,5 dan SB = 3,008, dengan skor tertinggi 15 dan terendah 6. Hasil uji reliabilitas *pre-test* $r_{xy} = 0,734$. Hasil uji normalitas kelompok A $L_{hitung} = 0,17408 < L_{tabel} = 0,258$, untuk kelompok B $L_{hitung} = 0,18272 < L_{tabel} = 0,258$, dengan taraf signifikan 5%. Hasil uji homogenitas $F_{hitung} = 1,331 < F_{tabel} = 3,18$ dengan taraf signifikan 5%. Hasil uji t *pre-test* $t_{hitung} = 2,3777 > t_{tabel} = 1,8331$, uji t kelompok A $t_{hitung} = 11,1847 > t_{tabel} = 1,8331$, uji t kelompok B $t_{hitung} = 3,1929 > t_{tabel} = 1,8331$, uji t *post-test* kelompok A dan B $t_{hitung} = 2,3097 > t_{tabel} = 1,8331$ dengan taraf signifikansi 5%. Presentase hasil peningkatan kelompok A sebesar = 60,7%, dan kelompok B sebesar = 39,3%.

Kata kunci : *Petanque, pre-test post-test, shooting, prnghalang.*

ABSTRACT

Christin Mayangsari. 2021. *The difference in the Effect of Shooting Exercises Using Barriers and Without Barriers to Increase Shooting Distance of 7 Meters in Petanque Athletes in Sragen Regency. Thesis, Sports Coaching Education, Teacher Training and Education Faculty, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., Advisor II : Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or.*

The objectives of this study were; (1) To determine the effect of shooting practice using a barrier and without using a barrier to increase shooting distance of 7 meters. (2) To find out the results of the effectiveness of shooting practice using a barrier and without using a barrier to increase shooting distance of 7 meters. The population in this study were petanque athletes from Sragen Regency, which amounted to 20 athletes.

The research used is an experimental study with a sample of 20 athletes using the "One Groups Pre-test Post-test Design" method, namely a research model that contains a pre-test before being given treatment and a post-test after being given treatment. And divided into 2 groups in the experiment (matched subject design). Then given treatment (treatment) before taking post-test data.

Based on data analysis, for the results of shooting practice using a barrier, it produces pre-test data with an average of = 3.5 and SB = 2.539 with the highest score of 8 and the lowest being 0, for post-test data with an average of = 11.4 and SB = 3,469, with the highest score of 16 and the lowest 7. For the results of shooting practice without using barriers, it produces pre-test data with an average of = 4.4 and SB = 1.907, with the highest score of 8 and the lowest 2, for post-test data ie with an average of = 9.5 and SB = 3.008, with the highest score of 15 and the lowest 6. The results of the pre-test reliability test $r_{xy} = 0.734$. The results of the normality test for group A $L \text{ count} = 0.17408 < L \text{ table} = 0.258$, for group B $L \text{ count} = 0.18272 < L \text{ table} = 0.258$, with a significant level of 5%. The results of the homogeneity test $F_{\text{count}} = 1.331 < F_{\text{table}} = 3.18$ with a significant level of 5%. The results of the pre-test t-test $t_{\text{count}} = 2,3777 > t_{\text{table}} = 1,8331$, group A t-test $t_{\text{count}} = 11,1847 > t_{\text{table}} = 1,8331$, group B t-test $t_{\text{count}} = 3,1929 > t_{\text{table}} = 1,8331$, post-test t-test groups A and B $t_{\text{count}} = 2,3097 > t_{\text{table}} = 1,8331$ with a significance level of 5%. The percentage of improvement in group A = 60.7%, and group B = 39.3%.

Keywords: Petanque, pre-test post-test, shooting, barrier.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGAJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Sejarah Olahraga <i>Petanque</i>	7
2. Peraturan Olahraga <i>Petanque</i>	8
3. Cara Bermain Olahraga <i>Petanque</i>	12
4. Perlengkapan Olahraga <i>Petanque</i>	13
5. Teknik Dasar Bermain <i>Petanque</i>	15
6. Hakikat Latihan	18
7. Hakikat <i>Shooting</i>	19

	Halaman
8. <i>Shooting</i> Menggunakan Penghalang	24
9. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Shooting</i>	25
10. Analisis Biomekanika Gerak <i>shooting</i>	27
11. Karakteristik Atlet Kabupaten Sragen	28
B. Penelitian Relevan	29
C. Kerangka Pemikiran	30
D. Perumusan Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Tempat dan waktu penelitian.....	32
B. Metode atau Rancangan penelitian.....	33
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	36
D. Pengumpulan data	36
E. Analisa data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Diskripsi Data Peneltian	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	46
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	52
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi	55
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Penyusunan Skripsi.....	32
Tabel 2. Penghitungan Skor	37
Tabel 3. Hasil Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Penghalang	43
Tabel 4. <i>Deskripsi Statistic</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Penghalang	44
Tabel 5. Hasil Latihan <i>Shooting</i> Jarak 7 Meter Tanpa Penghalang	45
Tabel 6. <i>Deskripsi Statistic</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Jarak 7 Meter Tanpa Penghalang	45
Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas	46
Tabel 8. Range Interpretasi Reliabilitas	47
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	47
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas.....	48
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan <i>Pre-test</i> Kelompok A dan Kelompok B.....	49
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok A	49
Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok B	50
Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan <i>Post-test</i> Kelompok A dan Kelompok B.....	51
Tabel 15. Rangkuman Hasil Persentase Kelompok A (K_A) dan Kelompok B (K_B)	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bola <i>Petanque</i>	13
Gambar 2. Bola Kayu <i>Petanque</i>	14
Gambar 3. Lingkaran <i>Petanque</i>	14
Gambar 4. Meteran Dan Jangka.....	14
Gambar 5. Lapangan <i>Petanque</i>	15
Gambar 6. Cara Memegang Bola.....	16
Gambar 7. Cara Berdiri Didalam Lingkaran.....	16
Gambar 8. Melempar Dalam Posisi Berdiri.....	16
Gambar 9. Melempar Dalam Posisi Jongkok.....	17
Gambar 10. Sikap Awal <i>Shooter</i>	21
Gambar 11. Sikap Kedua <i>Shooter</i>	21
Gambar 12. Sikap Ketiga <i>Shooter</i>	22
Gambar 13. Sikap Ke Empat <i>Shooter</i>	22
Gambar 14. Sikap Ke Lima <i>Shooter</i>	23
Gambar 15. Siap Ke Enam <i>Shooter</i>	23
Gambar 16. Gerakan <i>Shooting</i>	27
Gambar 17. Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-Test Dan Post-Test Design</i>	33
Gambar 18. Pembagian Kelompok <i>Matched Subject Design</i>	34
Gambar 19. <i>Shooting</i> Menggunakan Penghalang	35
Gambar 20. Penilaian <i>Game Shooting</i>	36
Gambar 21. Lapangan <i>Shooting Game</i>	39
Gambar 22. Diagram Batang Hasil <i>Pre-Test Dan Post-Test Shooting</i> Menggunakan Penghalang	44
Gambar 23. Diagram Batang Hasil <i>Pre-Test Dan Post-Test Latihan Shooting</i> Jarak 7 Meter Tanpa Penghalang.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	59
Lampiran 2. Surat Keterangan Peneltian	60
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i> Jarak 7 Meter	61
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i> Tanpa Penghalang Jarak 7 Meter.	63
Lampiran 5. Data Hasil Tes Awal (<i>Pre-test</i>) Untuk Pembagian Kelompok....	65
Lampiran 6. Pembagian Kelompok Penelitian <i>Shooting</i> Jarak 7 Meter	66
Lampiran 7. Jadwal Penelitian <i>Shooting</i> Jarak 7 Meter Pada Atlet <i>Petanque</i> Kabupaten Sragen 2021	67
Lampiran 8. <i>Matrik Design</i> Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Penghalang	68
Lampiran 9. <i>Matrik Design</i> Latihan <i>Shooting</i> Tanpa Penghalang	69
Lampiran 10. Program Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Penghalang	70
Lampiran 11. Program Latihan <i>Shooting</i> Tanpa Penghalang	76
Lampiran 12. Data Hasil Tes Awal (<i>Pre-test</i>) Kelompok A dan B	82
Lampiran 13. Hasil Tes Akhir (<i>Post-test</i>) Pada Kelompok A (<i>Shooting</i> Jarak 7 Meter Menggunakan Penghalang)	83
Lampiran 14. Hasil Tes Akhir (<i>Post-test</i>) Pada Kelompok B (<i>Shooting</i> Jarak 7 Meter Tanpa Penghalang).....	84
Lampiran 15. Data Hasil Tes Akhir (<i>Post-test</i>) Kelompok A Dan Kelompok B	85
Lampiran 16. Reabilitas Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) <i>Shooting</i> Jarak 7 Meter Pada Atlet <i>Petanque</i> Sragen	86
Lampiran 17. Reliabilitas Hasil Akhir (<i>Post-Test</i>) <i>Shooting</i> Jarak 7 Meter Atlet <i>Petanque</i> Kabupaten Sragen.....	87
Lampiran 18. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok A Menggunakan Metode <i>Lilifors</i>	90
Lampiran 19. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok B Menggunakan Metode <i>Lilifors</i>	91
Lampiran 20. Hasil Uji Homogenitas	92

Lampiran 21. Perhitungan Hasil Statistik <i>Pre-Test</i> Kelompok A Dan Kelompok B.....	94
Lampiran 22. Perhitungan Hasil Sstatistik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok A	96
Lampiran 23. Perhitungan Hasil Statistik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok B	98
Lampiran 24. Perhitungan Hasil Statistik <i>Post-Test</i> Kelompok A Dan Kelompok B.....	100
Lampiran 25. Uji Persentase Peningkatan <i>Shooting</i> Jarak 7 Meter	102
Lampiran 26. Daftar Nilai Persentil Untuk Distribusi F	103
Lampiran 27. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	104
Lampiran 28. Tabel Distribusi T	105
Lampiran 29. Dokumentasi Penelitian	106

