

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN, KESEIMBANGAN DAN KONSENTRASI
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* ATLET *PETANQUE*
DI KABUPATEN BOJONEGORO**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program
Studi Pendidikan *Jasmani* Kesehatan dan Rekreasi



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

**SURAT PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Novieta Ramadhani

NIM : 3220200464

Program Studi : Pendidikan *Jasmami* Kesehatan dan Rekreasi

Alamat : Rt.13 Rw.04 Ds.Leran Kec.Kalitidu Kabupaten Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting atlet petanque* di Kabupaten Bojonegoro” adalah hasil karya sendiri dengan batas plagiasi yang di tentukan dalam skripsi ini.

Bojonegoro, 09 Juli 2024



Novieta Ramadhani

NIM : 3220200464

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Novieta Ramadhani
NIM : 3220200464
Judul : Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Atlet Petanque Di Kabupaten Bojonegoro.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 08 Juli 2024

Pembimbing I

Wahyu Setia Ruscahyaning Putri, S.Pd. M.Kes
NIDN. 0710029103

Pembimbing II

Mohammad Da'i, M.Pd
NIDN. 0719089401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Novieta Ramadhani
NIM : 3220200464
Judul : Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Atlet Petanque Di Kabupaten Bojonegoro.

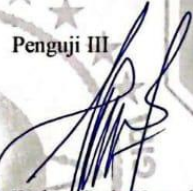
Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 18 Juli 2024

Dewan Penguji


Penguji I


Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.
NIDN. 0703078902


Penguji III


Wahyuni Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes
NIDN. 0710029103

Penguji II


Dr. H. M. Ridwan Hambali, Lc, MA
NIDN. 2117056803

Penguji IV


Mohammad Da'i, M.Pd
NIDN. 0719089401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR


Dr. Hilmy Alrijad M. Pd
NIDN. 0707048904

UNUGIRI

MOTTO

“Tidak Ada Akhir Dari Perjalanan Impianmu, Tapi Tak Apa Untuk Istirahat Hari ini”

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tua saya Alm. Bapak Imam Baedowi dan Ibu saya tercinta Enggar Budi Sihwinantu serta kakak saya Vinita Septi Anggraeni yang ikut membantu penulis menyelesaikan Proposal Penelitian ini.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan dan Konsentrasi Terhadap ketepatan *shooting* atlet *Petanque* Di Kabupaten Bojonegoro” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian proposal ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza Lc., M.A. Selaku PLT rektorat Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) bojonegoro.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd selaku ketua program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.
4. Ibu Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd, M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga proposal ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Mohammad Da'i, M.Pd Selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat

terselesaikan.

6. Dan seluruh dosen pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
7. Bapak Anam Syaifuddin, M.Pd selaku kepala Pengcab FOPI Kabupaten Bojonegoro Bojonegoro yang telah memberi izin untuk mengadakan penelitian.
8. Bapak Hernowo, M.Pd selaku pelatih *petanque* di Kabupaten Bojonegoro yang telah membantu mengawasi serta memberikan masukan saat penelitian berlangsung terhadap penulis.
9. Sahabat saya Raras Devayanty yang telah membantu penulis, serta Rekan Rekan Tim FOPI Kabupaten Bojonegoro yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat- nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.
10. Serta pada diri saya sendiri amat sangat berterimakasih karena sudah bertahan hingga detik ini dan mampu melewati semua halang rintang suka dan duka yang sudah di lewati.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga proposal ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Bojonegoro, 17 Mei 2024

Penulis,

Novieta Ramadhani
NIM: 3220200464

ABSTRACT

Novieta Ramadhani 2024. The Effect of Arm Muscle Strength, Balance and Concentration on the Shooting Accuracy of Petanque Athletes in Bojonegoro Regency. Thesis, Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes and Companion Supervisor Mohammad Da'i, M.Pd.

Keywords: Arm Muscle Strength, Balance, Concentration, Shooting Accuracy, Petanque

This study aims to determine the influence between arm muscle strength, balance and concentration on the shooting accuracy of petanque athletes in Bojonegoro Regency. The goal is based on many athletes who still make basic mistakes, such as mistakes when shooting with low throw results, the athlete's body moves everything and when shooting they are too weak finally the bosi does not reach the goal bosi which causes the hand swing to be weak. As a result, the results of the bosi shooting do not reach the line area of the shooting station, at a further distance the ball does not reach the target bosi area and cannot reach the target. This type of research uses a quantitative method. The sampling technique uses a purposive sample. The sample in this study is athletes who are included in the age group of 12 years to 20 years with a total of 45 athletes and only 30 are taken according to and are included in the age group determined by the researcher. The results of this study include that there is no significant influence between arm muscle strength (X_1) on shooting accuracy (Y) of petanque athletes in Bojonegoro Regency, with a tcal value of 0.312 which is smaller than the table 2.056. Second, there was no significant effect between balance (X_2) on the shooting accuracy (Y) of petanque athletes in Bojonegoro Regency with a tcal value of 2,052 which was smaller than the ttable 2,056. Third, there was a significant influence between concentration (X_3) on the shooting accuracy (Y) of petanque athletes in Bojonegoro Regency, with a tcal value of 4,296 which was greater than the ttable 2,056. Fourth, there was a significant influence between arm muscle strength (X_1), balance (X_2), and concentration (X_3) together on the shooting accuracy (Y) of petanque athletes in Bojonegoro Regency, with a Fcal value of 12,352 which was greater than Ftable 2,975.

UNUGIRI

ABSTRAK

Novieta Ramadhani 2024. Pengaruh *Kekuatan Otot Lengan, keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting* Atlet *Petanque* di Kabupaten Bojonegoro. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes dan Pembimbing Pendamping Mohammad Da'i, M.Pd.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi, Ketepatan *Shooting, Petanque*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro. Tujuan tersebut didasarkan pada banyak atlet yang masih melakukan kesalahan mendasar, seperti kesalahan saat melakukan *shooting* dengan rendahnya hasil lemparan, badan atlet ikut bergerak semuanya dan saat melakukan *shooting* mereka terlalu lemas akhirnya bosi tidak sampai ke bosi tujuan yang menyebabkan ayunan tangan menjadi lemah. Akibatnya, hasil bosi *shooting* tidak sampai ke area line stasion *shooting*, di jarak yang semakin jauh bola tidak sampai ke area bosi sasaran dan tidak dapat mencapai target. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel purposive sample. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang masi termasuk dalam kelompok umur 12 tahun hingga 20 tahun dengan total atlet 45 dan hanya di ambil 30 yang sesuai dan termasuk kedalam kelompok umur yang di tentukan oleh peneliti. Hasil dari penelitian ini antara lain tidak ada nya pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1) terhadap ketepatan *shooting* (Y) atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro, dengan nilai thitung 0,312 yang lebih kecil dari ttabel 2,056. Kedua, tidak ada pengaruh yang signifikan antara keseimbangan (X_2) terhadap ketepatan *shooting* (Y) atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro dengan nilai thitung 2.052 yang lebih kecil dari ttabel 2.056. Ketiga, ada pengaruh yang signifikan antara konsentrasi (X_3) terhadap ketepatan *shooting* (Y) atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro, dengan nilai thitung 4.296 yang lebih besar dari ttabel 2.056. Keempat, ada pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1), keseimbangan (X_2), dan konsentrasi (X_3) secara bersama-sama terhadap ketepatan *shooting* (Y) atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro, dengan nilai Fhitung 12.352 yang lebih besar dari Ftabel 2.975.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL HALAMAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Asumsi Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Tinjauan Pustaka.....	8
2.2 Dasar teori	10
2.2.1 Kekuatan otot lengan	10
2.2.2.1 Faktor Faktor yang mempengaruhi kekuatan	12
2.2.2 Keseimbangan	14
2.2.3 Konsentrasi.....	17
2.2.4 Olahraga <i>Petanque</i>	18
2.2.3.1 Perlengkapan atau sarana prasarana yang Digunakan.....	18
2.2.3.2 Cara bermain <i>petanque</i>	20
2.2.3.3 Teknik dasar dalam permainan <i>petanque</i>	21

2.2.5 Shooting	26
2.3 Station 1, shooting bosu tanpa penghalang	27
2.4 Station 2, shooting bosu dengan penghalang boka	27
2.5 Station 3, shooting bosu diantara dua bosu	28
2.6 Station 4, shooting bosu dengan penghalang bosu	28
2.7 Station 5, shooting boka tanpa penghalang	29
2.8 Kerangka berpikir	31
2.9 Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Design Penelitian	34
3.2 Lokasi Penelitian	34
3.3 Subjek Penelitian	35
3.4 Variabel Penelitian	35
3.5 Instrumen Penelitian	35
3.6 Teknik pengumpulan data	41
3.7 Teknik analisis data	41
3.7.1 Uji Prasyarat Analisis	41
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Linieritas	42
3. Uji Hipotesis	42
BAB IV PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Deskripsi Data Penelitiann	43
4.1.2 Uji Prasyarat	46
4.1.3 Uji Hipotesis	48
4.2 Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

2.1 Otot Lengan dan Bahu	12
2.2 bola besi <i>petanque</i>	17
2.3 Boka atau jack	18
2.4 Meteran	18
2.5 <i>Circle</i> Prayoga	19
2.6 <i>Scoring</i>	19
2.7 Teknik memegang bosi	21
2.8. Teknik berdiri	21
2.9 Teknik lemparan jongkok	22
2.10 Teknik lemparan berdiri	22
2.11 Teknik lemparan setengah jongkok	22
2.12 Teknik lemparan <i>high loop</i>	23
2.13 Teknik melempar <i>rolling</i>	23
2.14 Teknik melempar <i>half lob</i>	24
2.15 Teknik melempar <i>high lob</i>	24
2.16 Teknik <i>ground shoot</i>	25
2.17 Teknik <i>short shoot</i>	25
2.18 Teknik <i>shoot in the iron</i>	26
2.19 Teknik <i>shoot in the iron</i>	26
2.20. <i>Station 1</i> pada <i>Precision Shooting</i>	27
2.21 <i>Station 2</i> pada <i>Precision Shooting</i>	27
2.22. <i>Station 3</i> pada <i>Precision Shooting</i>	28
2.23. <i>Station 4</i> pada <i>Precision Shooting</i>	28
2.24. <i>Station 5</i> pada <i>Precision Shooting</i>	29
2.25. penilaian game <i>shooting</i>	29
2.26. Kerangka Berfikir	31
3.2. Tes Kekuatan Otot Lengan	36
3.3. Penilaian <i>shooting</i>	38