



**EFEKTIVITAS GAYA JONGKOK DAN GAYA BERTENDI DALAM HASIL
POINTING DI UKM *PETANQUE* UPGRIS**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Stara I untuk mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan

Oleh:

Ageng Nur Faizal

NPM: 15230300

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022

HALAMAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang.

Nama : Ageng Nur Faizal

NPM : 15230300

Program Studi : FPIPSKR/PJKR

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Judul : Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri dalam Hasil
Pointing Di UKM *Petanque* UPGRIS

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, 07 April 2022

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,

Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd
NPP 158901500

Muh. Isna Nurdin W, S.Pd., M.Kes
NPP 179101532

Mengetahui,
Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang

Dr. Agus Sutono, S. Fil., M.Phil.
NPP 107801284

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri dalam Hasil *Pointing* Di UKM *Petanque* UPGRIS”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada hari : Jumat

Tanggal : 08 April 2022

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Agus Sutono, S. Fil., M. Phil
NPP 107801384

Galih Dwi Pradipta, S. Pd., M. Or
NPP 149001426

Penguji,

Tanda Tangan

1. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd
NPP 158901500

(.....)

2. Muh. Isna Nurdin W, S.Pd., M.Kes
NPP 179101532

(.....)

3. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or.
NPP 159001478

(.....)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

1. Seribu orang tua bisa bermimpi, satu orang pemuda bisa mengubah dunia (Ir. Soekarno).
2. Usaha dan keberanian tidak cukup tanpa tujuan dan arah perencanaan (John F. Kennedy).
3. Pendidikan adalah senjata paling ampuh untuk mengubah dunia (Nelson Mandela).

Persembahan:

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa yang terbaik untuk saya.
2. Kakak, dan Adik, Kakek, Nenek yang selalu memotivasi dan pemberi semangat dalam penyelesaian Skripsi ini.
3. Almamater Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ageng Nur Faizal

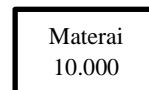
NPM : 15230300

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 8 April 2022

Pembuat pernyataan,



Ageng Nur Faizal

NPM 15230300

ABSTRAK

Ageng Nur Faizal. “Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri dalam Hasil *Pointing* Di UKM *Petanque* UPGRIS”. Skripsi. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang. 2022.

Latar belakang diperoleh informasi di UKM *Petanque* UPGRIS Semarang menunjukkan bahwa tingkat kesalahan yang peneliti lihat bahwa teknik *pointing* yang lebih banyak mengalami kesalahan dalam pelaksanaannya, secara langsung diamati bahwa gerakan yang dilaksanakan secara hasil tidak memenuhi target tujuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *pointing* di UKM *pointing* UPGRIS. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terdapat perbedaan gaya jongkok dan gaya berdiri dapat dilihat hasil statistik uji t dari kedua sampel diperoleh hasil *pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS sebesar 3,78. Sedangkan untuk nilai gaya berdiri diperoleh rata-rata jumlah skor atau *mean* hasil *pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS gaya jongkok sebesar 53.00 dan gaya berdiri sebesar 42.00. sementara itu, hasil *output* uji efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS diketahui nilai persentase (%) gaya jongkok sebesar 44,17% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 53,00. Sedangkan diketahui nilai persentase (%) gaya berdiri sebesar 35,00% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 42,00. Karena berdasarkan hasil persentase dan rata-rata (*mean*) gaya jongkok lebih besar dari gaya berdiri, maka dapat dikatakan bahwa gaya jongkok lebih efektif dalam kemampuan *pointing* Mahasiswa UKM *pointing* UPGRIS.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian dapat disimpulkan: Terdapat perbedaan hasil *pointing petanque* di UKM UPGRIS untuk gaya jongkok diperoleh data dari jarak 6, 7, 8, dan 9 meter rata-rata jumlah skor 53.00. Sementara hasil gaya berdiri diperoleh data dari jarak 6, 7, 8, dan 9 meter rata-rata skor 42.00. Hasil uji hipotesis terlihat gaya jongkok lebih efektif dalam meningkatkan hasil *pointing* Mahasiswa UKM *petanque* di UKM *petanque* UPGRIS.

Kata Kunci: Gaya Jongkok, Gaya Berdiri, *Pointing*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas limpahan rahmat dan kasihNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri dalam Hasil *Pointing* Di UKM *Petanque* UPGRIS” ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas PGRI Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang;
2. Dekan FPIPSKR yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang tiada henti untuk terus mengarahkan dan memberi motivasi khususnya bagi penulis
4. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd., Dosen Pembimbing I yang membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh ketulusan;
5. Muh. Isna Nurdin W, S.Pd., M.Kes., Dosen Pembimbing II yang membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh ketulusan;
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal ilmu, meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman dan membimbing penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang;
7. Ibu, Ayah, Kakak, Adik, Kakek, dan Nenek tercinta yang terus memberikan do'a restu dan semangat kepada penulis;
8. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang terus memberi keceriaan, bantuan serta secara suka rela berbagi pengalaman kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang;

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap agar pembaca dapat memberikan

kritik dan saran yang membangun, Penulis memohon maaf apabila penuliskripsi ini masih terdapat banyak kesalahan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 07 April 2022
Penulis,
Ageng Nur Faizal

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	i
HALAMAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	9
B. Landasan Teori	12
1. Olahraga	12
2. Efektivitas	14
3. <i>Pentaque</i>	16
4. Teknik Dasar Olahraga <i>Petanque</i>	23
5. Teknik Lemparan	28
6. Kerangka Berpikir.....	30
C. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel	33
C. Definisi Operasional	34
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	35
E. Validitas dan Reliabilitas Instrument	36
F. Teknik Analisis Data.....	39
G. Pengujian Hipotesis.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	41
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data.....	42
C. Pembahasan	50

BAB V	PENUTUP	53
	A. Simpulan	53
	B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA		55

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 4.1	Hasil Data Kemampuan <i>Pointing</i> Gaya Jongkok Mahasiswa UKM <i>Petanque</i> di UKM <i>Petanque</i> UPGRIS	43
Tabel 4.2	Hasil Data Kemampuan <i>Pointing</i> Gaya Berdiri Mahasiswa UKM <i>Petanque</i> UPGRIS	44
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas Data <i>Pointing</i> Gaya Jongkong Menggunakan <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	46
Tabel 4.4	Data Hasil Uji Homogenitas Data	47
Tabel 4.5	Hasil Uji t Data Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri	48
Tabel 4.6	Efektivitas Hasil <i>Pointing</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Bola Besi	20
Gambar 2.2 Bola Kayu	20
Gambar 2.3 Circle	21
Gambar 2.4 Kain	21
Gambar 2.5 Lapangan	22
Gambar 2.6 Teknik dasar memegang bola <i>petanque</i>	23
Gambar 2.7 Posisi kaki	24
Gambar 2.8 Melempar posisi jongkok	25
Gambar 2.9 Melempar posisi berdiri	26
Gambar 2.10 Melempar posisi setengah jongkok	26
Gambar 2.11 Melempar Posisi High Lob	27
Gambar 2.12 Teknik <i>Pointing Roll</i>	28
Gambar 2.13 Teknik <i>Pointing Soft Lob</i>	28
Gambar 2.14 Teknik <i>Pointing Soft Lob</i> (Hermawan, 2012)	28
Gambar 2.15 <i>Shooting Shot on the Iron</i>	29
Gambar 2.16 Shooting Short Shot 3	29
Gambar 2.17. <i>Shooting Ground Shot</i>	30
Gambar 2.18 Kerangka Berpikir	31
Gambar 3.1 Desain Penelitian	32
Gambar 4.1 Data Rata-rata Kemampuan <i>Pointing</i> Gaya Jongkok Mahasiswa UKM <i>Petanque</i> UPGRIS	44
Gambar 4.2 Data Rata-rata Kemampuan <i>Pointing</i> Gaya Berdiri Mahasiswa UKM <i>Petanque</i> UPGRIS	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Instrumen Penelitian	57
Lampiran 2 Hasil Tes <i>Shooting</i> Gaya Jongkok pada UKM <i>Petanque</i> UPGRIS	61
Lampiran 3 Hasil Tes <i>Shooting</i> Gaya Berdiri pada UKM <i>Petanque</i> UPGRIS	62
Lampiran 4 Hasil Rekap Data Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri	63
Lampiran 5 Hasil Perhitungan SPSS 21	64
Lampiran 6 Surat Penelitian	67
Lampiran 7 Dokumentasi	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi ditingkat nasional maupun internasional (Wijaya, 2018).

Olahraga dewasa ini sudah menjadi salah satu kebutuhan masyarakat secara luas, ini terbukti dengan banyak tumbuh berkembangnya tempat-tempat olahraga dan dipenuhinya ruang publik yang digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga. Hal tersebut membuktikan bahwa sekarang ini olahraga bukan hanya sekedar gaya hidup, melainkan sudah menjadi kebutuhan. Banyak orang yang berolahraga karena ingin meningkatkan kebugaran jasmani atau kesehatan, hobi, rekreasi atau bahkan tidak sedikit orang melakukannya karena ingin berprestasi. Menurut Giriwijoyo (2017:31) Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Olahraga dapat di artikan juga dengan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan

meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup).Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik dan juga digunakan sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.Aspek-aspek yang bisa dikembangkan melalui olahraga antara lain aspek kognitif, sosial, dan emosional (Sofiarini, 2016) Dunia olahraga adalah contoh kecil dalam sebuah kehidupan yang di dalamnya ada unsur aktivitas sosial yang terjadi.

Menurut Blom field dan Barber (2010) pengetahuan tentang olahraga termasuk *petanque*, masih sedikitnya pelaku olahraga yang mengetahuinya (Okilanda *et al.*, 2018). Jelas didalam olahraga banyak mengandung nilai-nilai positif termasuk *petanque*. Pada kenyataannya melakukan teknik gerakan untuk melempar bosi *petanque* memiliki permasalahan atau kesalahan dalam rangkaian gerakanya sehingga perlu dilakukan kajian mendalam untuk melihat ketepatan jalannya rangkaian gerak.

Petanque adalah olahraga yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari besi dengan ukuran diameter minimal 7,05 cm dan maksimal 8,00 cm dan berat antara 650 gram dan 800 gram yang dihantarkan dengan tujuan mendekati ke bola kayu. Untuk pemain dibawah 11 tahun dapat menggunakan bosi dengan berat 600 gram dan diameter 65mm asalkan bola besi tersebut dibuat oleh produsen resmi. Boka adalah bola berukuran diameter 0,3 cm dan berat harus diantara 10 –18 gram yang terbuat dari kayu

dan tidak dapat diangkat oleh magnet. Selain dari kayu ada bahan lain seperti plastik.

Petanque sudah menjadi salah satu olahraga yang begengsi di luar negeri salah satu contohnya di Perancis, Belgia, Madagascar. Termasuk Indonesia olahraga *Petanque* mulai berkembang, hal ini dibuktikan dari jumlah provinsi yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PON) XIX Jawa Barat tercatat 19 provinsi yang berpartisipasi. Salah satu dari 19 provinsi tersebut adalah Jawa Tengah. Di Jawa Tengah olahraga ini cukup populer bahkan sudah banyak kepengurusan yang terbentuk di kabupaten dan kota yang berada di Jawa Tengah. Pada Pekan Olahraga (PON) XIX Jawa Barat, Jawa Tengah mendapatkan 1 medali Perunggu di nomor *double mix*. Diajang sebelumnya POMNAS XIV di Aceh pada tahun 2015, Jawa Tengah mendapatkan mendali perunggu lagi di Nomor *Single Men*. Pada Kejuaraan Nasional di Bali tahun 2017, Jawa Tengah meraih 2 medali emas dan 1 medali perak dan menduduki peringkat 3 di bawah Jawa Barat dan Jambi.

Bermain *petanque* tidak mengenal batas usia. Di Jawa Tengah memiliki total lapangan *petanque* adalah sekitar 13 lapangan. Beberapa Mahasiswa UKM juga memiliki keterbatasan sarana prasarana bola *petanque*. Di Jawa Tengah bola *petanque* masih belum di perjual belikan di toko-toko olahraga secara umum. Bola *petanque* juga harus diimport dari beberapa negara ke Indonesia dan jumlahnya pun terbatas. Dengan ini alasan yang membuat bola *petanque* tidaklah murah dan tidak mudah di dapatkan sehingga menghambat seseorang yang tertarik atau Mahasiswa UKM pemula untuk mulai mencoba

olahraga baru ini. Dalam hal ini perlu adanya modifikasi bola *petanque* yang lebih murah, praktis dan menarik tetapi tetap sesuai dengan kegunaannya.

Selain sarana dan prasarana olahraga *petanque* juga didukung dengan kemampuan pemain dalam *Pointing* Jongkok dan berdiri pada jarak 6 dan 9 meter. Pada penelitian Akhromawati, (2018) tentang tingkat konsentrasi dan koordinasi mata tangan untuk ketepatan shooting *petanque* dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dan koordinasi mata tangan merupakan komponen dan kondisi fisik yang dapat mendukung pada olahraga *petanque* konsentrasi dan koordinasi dalam penembakan *petanque* akurasi yang memiliki kontribusi terhadap peningkatan kinerja Mahasiswa UKM (Irawan, Permana, Akromawati, & Yang-tian, 2019).

Cabang olahraga *petanque* merupakan cabang olahraga yang menuntut teknik yang optimal untuk dapat memenangkan permainan, disamping mental dan kondisi fisik yang baik. Berdasarkan mekanika olahraga *petanque* ialah olahraga yang bertujuan mencapai ketepatan maksimal. Lemparan yang dilakukan dalam olahraga *petanque* secara umum mengaplikasikan gerak parabola dimana faktor konsistensi tenaga saat melempar dan sudut lemparan menjadi kunci mencapai jarak horisontal tertentu (Hermawan, 2012).

Orientasi pembinaannya lebih mengarah terhadap pencapaian prestasi akan tetapi nilai rekreasi tidak hilang bahkan akan selalu melekat. Prestasi seorang Mahasiswa UKM sangat ditentukan oleh kualitas pelatih dan program latihannya, sehingga didirikanlah klub atau UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) olahraga sebagai wadah pelatihan dan pembinaan Mahasiswa

UKM. Klub ini bertujuan untuk memaksimalkan potensi mahasiswa di pertandingan tingkat daerah maupun nasional dalam pecan olahraga mahasiswa. Pada nomor pertandingan semuanya memerlukan kualifikasi *Pointing* yang baik agar dapat meraih posisi penempatan yang mendekati boka, akhirnya sasaran yang dituju tercapai.

Pointer atau mendekati adalah aksi dimana pemain melempar bosi dengan tujuan mendekati posisi sasaran seperti menempatkan bosi disuatu tempat tertentu yakni dekat dengan boka, didepan bosi lawan dan sebagainya dengan tujuan menghalangi atau mengambil point (Vernet, Cedrik. 2019:22). *Ponting* biasanya dilakukandengan jongkok namun itu tergantung dari kenyamanan pemian. Berikut Adalah jenis-jenis teknik *ponting*: 1) *Roll* (Lemparan dengan menggelindingkan bola ke tanah) teknik lemparan dengan cara menggelindingkan bola menyusur tanah tanpa adanya lemparan melambung. Biasanya teknik ini dipakai dilapangan yang terbuat dari pasir ataupun batu kerikil kecil dan berjenis tanah keras.

Pointing pada jarak 7 meter dapat dilakukan dengan berdiri atau dengan jongkok. Pemain dapat melempar dengan ketinggian bola yang berbeda. Pada jarak 7 meter merupakan jarak dekat dengan bola kayu, pada jarak itu *Pointing* dengan jongkok digunakan karena jarak titik berat badan dengan pusat gravitasi bumi semakin dekat sehingga keseimbangan lebih baik.(Hermawan, 2012:12).

Keterampilan seorang *Pointing* sangat kompleks dan tidak mudah karena harus memiliki ketenangan, konsentrasi dan akurasi yang baik, melihat

karakter lapangan yang berbeda-beda. Setelah mengikuti beberapa pertandingan ada beberapa orang yang melakukan *Pointing* jongkok dan juga ada yang melakukannya dengan berdiri. Ada beberapa orang melakukan *Pointing* berdiri bukan karena jaraknya yang jauh tapi mungkin proses latihan yang dilakukan seperti itu. Begitu pula dengan *Pointing* jongkok ada beberapa melakukannya bukan karena jaraknya yang dekat. Apakah karena proses latihan yang berbeda atau suatu hal yang lain.

Hasil observasi di UKM UPGRIS Semarang menunjukkan bahwa tingkat kesalahan yang peneliti lihat bahwa teknik *Pointing* yang lebih banyak mengalami kesalahan dalam pelaksanaannya, secara langsung diamati bahwa gerakan yang dilaksanakan secara hasil tidak memenuhi target tujuan. Dalam membenahi kesalahan melakukan *Pointing*, pembina harus mengevaluasi setiap tahapan teknik dasar *Pointing*. Peneliti ingin menganalisis seberapa tingkat kesalahan teknik dasar *Pointing* pada pemain *petanque* UKM UPGRIS. Karenajika pemain tidak mempunyai teknik dasar *Pointing* yang baik maka bosi tidak dapat terarah ke target dengan tepat.

Berdasarkan uraian diatas maka judul dalam penelitian ini yaitu Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri dalam Hasil *Pointing Petanque* Di UKM *Petanque* UPGRIS.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teruraikan maka teridentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Kurangnya kreativitas dan inovasi variasi latihan *Pointing* olahraga *Petanque* Di UKM *Petanque* UPGRIS
2. Kurangnya variasi media latihan untuk meningkatkan hasil *Pointing Petanque* Di UKM *Petanque* UPGRIS

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan antara gaya jongkok dan gaya berdiri terhadap hasil *Pointing petanque* di UKM *petanque* UPGRIS?
2. Bagaimana efektivitas antara gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *Pointing petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui perbedaan hasil antara gaya jongkok dan gaya berdiri terhadap hasil *Pointing petanque* di UKM *petanque* UPGRIS.
2. Untuk mengetahui efektivitas antara gaya jogkok dan gaya berdiri dalam hasil *Pointing petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS.

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini, adapun manfaat yang diharapkan dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis,

Metode latihan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan hasil *Pointing petanque* di UKM *petanque* UPGRIS.

2. Secara praktis

- a. Adanya penelitian ini, semoga bisa menjadi acuan pada program *Pointing petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
- b. Meningkatkan prestasi, terkhusus *Pointing petanque*.
- c. Menambah literatur tentang pembahasan olahraga *petanque*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian hasil penelitian terdahulu merupakan upaya peneliti untuk mencari perbandingan dan selanjutnya untuk menemukan inspirasi baru untuk penelitian selanjutnya di samping itu kajian terdahulu membantu penelitian dapat memposisikan penelitian serta menunjukkan orsinalitas dari penelitian. Berikut merupakan penelitian terdahulu yang masih terkait dengan tema yang penulis kaji.

1. Dede Khoirunnisa Agustini, Wening Nugraheni, Firman Maulana (2018) Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Olahraga *Pétanque* Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran yang diolah dengan statistik korelasi ganda. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 21 orang Mahasiswa UKM *pétanque* di Klub Kota Sukabumi yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil korelasi X_1 , X_2 terhadap Y diperoleh F hitung lebih kecil dari pada F tabel, yaitu F hitung (0.409) < F tabel (3.55) dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan mendapatkan hasil perhitungan $R_{X_1X_2Y}$ sebesar 0.787 dengan kategori tergolong rendah. Dan konstruksi secara simultan $r^2 = 0.4092 = 0.167 \times 100 = 16.72\%$ dan sisanya 83.28%. Artinya penguasaan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan

memberikan kontribusi terhadap ketepatan *shooting* dalam *purposive sampling* sebesar 16.72% dan sisanya 83.28% dipengaruhi oleh variabel lain.

2. Nurkholis (2019) Analisis *Backswing* Dan Release Ketepatan *Pointing Half Lob* Jongkok Pada Jarak 7 Meter Olahraga *Petanque*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini mendeskripsikan hasil rekaman video yang telah dianalisis menggunakan software kinovea dimana gerakan yang direkam adalah *Pointing Hal flob* jongkok pada jarak 7 meter olahraga *Petanque*. kinovea merupakan aplikasi yang dapat digunakan untuk menganalisis gerakan-gerakan dalam melakukan teknik *Pointing* dengan mengubah video asli kedalam bentuk slow motion, sehingga kecepatan dari video lebih lambat. Data pada penelitian ini didapatkan dari rekaman video oleh 4 Mahasiswa UKM (N..4) Unesa *Petanque* Club.
3. Bonita Amalia, Nurkholis, Soni Sulistyarto (2019) Faktor Fisik Dan Psikologis Prestasi Cabang Olahraga *Petanque*. Hasil dari penelitian ini dibagi menjadi dua yang pertama di jelaskan secara sendiri-sendiri antara faktor fisik dan psikologi, faktor fisik dapat diidentifikasi sebagai faktor dominan cabang olahraga *petanque* yaitu Kelentuan pergelangan tangan dan keseimbangan serta kapasitas aerobik dan pada faktor psikologi yang dapat diidentifikasi sebagai faktor dominan cabang olahraga *petanque* yaitu anxiety dan percaya diri. Hasil penelitian kedua menjelaskan bahwa faktor psikologis dan fisik cabang *petanque* yang paling dominan yaitu

fisiologi, biomotoris, dan psikologis yang menjelaskan 97,6% dalam penampilan dan prosesnya memiliki pengaruh yang sangat dominan pada olahraga *Petanque*

4. Mudhalifa (2018) Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Olahraga *Petanque* Pada Mahasiswa UKM Klub *Petanque* Kediri 2017/2018 Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap *Shooting Petanque* pada klub *Petanque* Kediri. Besarnya kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap shooting *Petanque* pada klub *petanque*, sebesar 24,7 % dan sisanya yaitu 75,3 % dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.
5. Alfian Nurfatoni dan Yulingga Nanda Hanief (2020) *Petanque*: dapatkan koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togok dan keseimbangan memberi sumbangan pada *Shooting Shot On The Iron* Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan *Shooting Shot On The Iron* disumbang oleh faktor koordinasi mata tangan (54,61%), fleksibilitas pergelangan tangan (49,28%), fleksibilitas togok (41,60%) dan keseimbangan (44,22%) memberikan sumbangan pada *Shooting Shot On The Iron*. Secara simultan pun koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togok dan keseimbangan memberi sumbangan pada *Shooting Shot On The Iron* sebesar 82.5%. Penelitian ini

dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan faktor lain selain bimotor dan melibatkan elit Mahasiswa UKM.

B. Landasan Teori

1. Olahraga

a. Pengertian Olahraga

Menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia (2016:3), olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur.

Menurut *International Council of Sport and Physical Education* (ICSPE), olahraga merupakan setiap aktivitas jasmani yang mengandung sifat/ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan menentang diri sendiri, orang lain atau konfrontasi dengan faktor alam. Secara umum olahraga menurut hakekatnya merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang seseorang. Sedangkan arti kesehatan itu sendiri adalah suatu keadaan normal, baik jasmani maupun rohani yang dialami makhluk hidup.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina

potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan dasar negara atau Pancasila (Cholik Mutohir, 2012).

b. Fungsi dan Manfaat Olahraga

Jika dilihat dari definisi yang dikemukakan oleh para ahli dan pakar diatas, pada dasarnya, olahraga memiliki fungsi dan manfaat yang sangat berguna untuk tubuh seseorang, diantara lain:

- 1) Untuk menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan jasmani dan rohani seseorang dan merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang.
- 2) Merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress.
- 3) Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang dapat meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit.
- 4) Dapat menurunkan resiko seorang dari serangan penyakit jantung, menurunkan berat badan, mengendalikan kadar kolestrol, menurunkan tekanan darah.

2. Efektivitas

a. Pengertian Efektivitas

Kata efektif berasal dari bahasa Inggris yaitu *effective* yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Kamus ilmiah populer mendefinisikan efektivitas sebagai ketepatan penggunaan, hasil guna atau menunjang tujuan. Menurut Pasolong (2017:2), efektivitas pada dasarnya berasal dari kata “efek” dan digunakan istilah ini sebagai hubungan sebab akibat. Efektivitas dapat dipandang sebagai suatu sebab dari variabel lain. Efektivitas berarti bahwa tujuan yang telah direncanakan sebelumnya dapat tercapai atau dengan kata sasaran tercapai karena adanya proses kegiatan.

Menurut Kurniawan (2018), efektivitas adalah kemampuan melaksanakan tugas, fungsi (operasi kegiatan program atau misi) daripada suatu organisasi atau sejenisnya yang tidak adanya tekanan atau ketegangan diantara pelaksanaannya. Sementara Effendy (2013) menyebutkan bahwa efektivitas adalah komunikasi yang prosesnya mencapai tujuan yang direncanakan sesuai dengan biaya yang dianggarkan, waktu yang ditetapkan dan jumlah personil yang ditentukan.

Berdasarkan pendapat di atas efektivitas adalah suatu komunikasi yang melalui proses tertentu, secara terukur yaitu tercapainya sasaran atau tujuan yang ditentukan sebelumnya. Dengan biaya yang dianggarkan, waktu yang ditetapkan dan jumlah orang yang telah

ditentukan. Apabila ketentuan tersebut berjalan dengan lancar, maka tujuan yang direncanakan akan tercapai sesuai dengan yang diinginkan.

b. Ukuran dan Pendekatan Efektivitas

Mengukur efektivitas organisasi bukanlah suatu hal yang sangat sederhana, karena efektivitas dapat dikaji dari berbagai sudut pandang dan tergantung pada siapa yang menilai serta menginterpretasikannya. Bila dipandang dari sudut produktivitas, maka seorang manajer produksi memberikan pemahaman bahwa efektivitas berarti kualitas dan kuantitas (*Output*) barang dan jasa. Tingkat efektivitas juga dapat diukur dengan membandingkan antara rencana yang telah ditentukan dengan hasil nyata yang telah diwujudkan. Namun, jika usaha atau hasil pekerjaan dan tindakan yang dilakukan tidak tepat sehingga menyebabkan tujuan tidak tercapai atau sasaran yang diharapkan, maka hal itu dikatakan tidak efektif.

Adapun kriteria atau ukuran mengenai pencapaian tujuan efektif atau tidak, sebagaimana dikemukakan oleh Siagian (2011:23), yaitu: (1) Kejelasan akan tujuan yang hendak dicapai, agar dalam pelaksanaannya dapat mencapai tujuan organisasi dan sasaran yang terarah; (2) Kejelasan strategi untuk mencapai tujuan, dalam melakukan berbagai upaya untuk mencapai sasaran yang ditentukan agar tidak tersesat dalam pencapaian tujuan organisasi; (3) Proses analisis dan perumusan kebijakan yang mantap, berkaitan dengan

tujuan yang hendak dicapai dan strategi yang telah ditetapkan artinya kebijakan harus mampu menjembatani tujuan-tujuan dengan usaha-usaha pelaksanaan kegiatan operasional; (4) Perencanaan yang matang, penyusunan program yang tepat suatu rencana yang baik masih perlu dijabarkan dalam program-program pelaksanaan yang tepat sebab apabila tidak, para pelaksana akan kurang memiliki pedoman bertindak dan bekerja; (5) Tersedianya sarana dan prasarana kerja, Indikator efektivitas organisasi adalah kemampuan bekerja secara produktif; (6) Pelaksanaan yang efektif dan efisien, bagaimanapun baiknya suatu program apabila tidak dilaksanakan secara efektif dan efisien maka organisasi tersebut tidak akan mencapai sarannya; dan (7) Sistem pengawasan dan pengendalian yang bersifat mendidik mengingat sifat manusia yang tidak sempurna maka efektivitas organisasi menuntut terdapatnya sistem pengawasan dan pengendalian.

3. *Petanque*

a. Hakekat *Petanque*

Petanque adalah permainan sederhana yang bertujuan untuk melempar bola besi (bosi) sehingga dekat dengan sasaran (boka/bola kayu) (Rasyono, 2017:3). Seorang pemain atau tim memiliki skor atau poin dengan memiliki satu atau lebih dari bosu mereka lebih dekat ke boka dari posisi bosu lawan setelah semua bosu telah dilemparkan. Pemenangnya adalah pemain pertama atau tim untuk mencapai 13 poin.

Petanque merupakan permainan tradisional asal negara Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan zaman Yunani Kuno sekitar abad ke-6 SM, versi modern dari permainan *Petanque* diperkenalkan oleh *Jules Boules Lenoir* pada tahun 1907 di kota *La Ciotat*, di *Provence*, diselaan Perancis (<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Petanque> diakses tanggal 24 Oktober, 2020).

Petanque adalah permainan yang dimainkan secara *Single* (1 orang), dengan 2 orang atau 3 orang, setiap pemain berusaha untuk menempatkan sebanyak mungkin bola logam mereka atau '*Boules*' sedekat mungkin dengan jack/boka atau dengan menembak. Tim pemenang adalah yang pertama mencetak 13 poin (*journal of petanque the third age trust*).

Menurut Cerdic Vernet (2019:11) *Petanque* adalah permainan yang cukup sederhana, dan dengan sangat cepat siapa pun bisa bermain *Petanque*. Itulah karakteristik dari *Petanque* yang bagus sekali secara sosial, langsung orang-orang bisa berkumpul antara teman, rekan-rekan kantor, murid-murid sekolah dan keluarga didalam aktivitas olahraga yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya.

Berdasarkan pendapat diatas *Petanque* adalah permainan tradisional asal negara Prancis yang bertujuan untuk melempar bola besi (bosi) sehingga dekat dengan sasaran bola kayu (boka), permainan dinyatakan selesai bila salah satu team/pemain berhasil mencapai 13

poin terlebih dahulu atau mendapatkan skor lebih banyak dalam waktu yang telah ditentukan.

b. Sejarah Olahraga *Petanque*

Pada abad ke-9 SM, Penemuan alat permainan boules pada sebuah makam mesir purba yang berumur 7000 SM. Pada abad ke-6 SM, bangsa Yunani Kuno telah memainkan bentuk permainan *Boules* dengan alat koin, kepingan batu atau bola batu. Pada awal masehi, bangsa Romawi telah memainkan boules dengan bola kayu (boka) yang diberikan paku-paku. Pada abad pertengahan, permainan *Petanque* telah dimainkan diseluruh Eropa dikenalkan dengan disebutkan *Boules*.

Pada tahun 1907, di kota *Le Ciotat*, dekat *Marseille, Provence*, Perancis, seorang pemain Lyonnaise Perancis bernama “*Jules Boule Lenoir*” Seorang legenda petenis yang absen karena cedera yang dialaminya karena radang sendi dan dia menggambarkan sebuah lingkaran dan memodifikasi permainan boules menjadi permainan *Petanque*, dengan bentuk lapangan setengah boules dan dari gerakan melempar bergerak menjadi stationer (Putman, B.W, 2011)

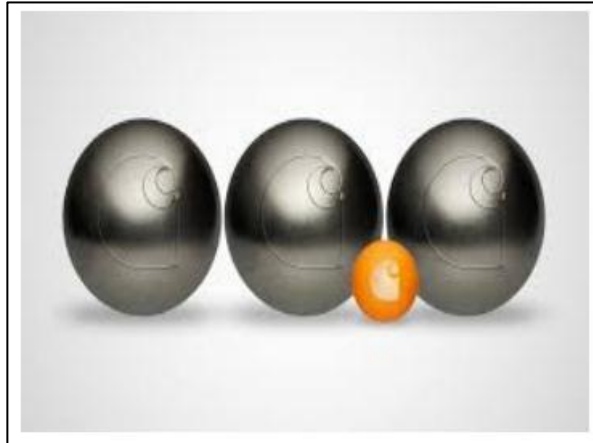
Petanque berasal dari *Occitan* yakni “*Les Pen Tanco*” yang berarti “kaki rapat”. Sejarah *Petanque* berawal pada abad ke-16 SM orang Yunani Kuno telah memainkan permainan melempar koin, batu datar, dan bola batu, disebut *Spheristics*. Bangsa Romawi Kuno memodifikasi permainan dengan menambahkan target yang harus

didekati sedekat mungkin. Variasi Romawi dibawa ke provence oleh tentara Romawi dan pelaut. Sebuah makam romawi di Florence menunjukkan orang bermain game ini, membungkuk untuk mengukur poin. Dalam perkembangannya setelah itu masyarakat roma, menggantikan bola batu dengan bola kayu, dengan kuku untuk memberi mereka bobot yang lebih besar.

Petanque dalam bentuk yang sekarang ditemukan pada tahun 1907 dikota *La Ciotat* dekat *Marseilles* oleh pemain Lyonnaise Prancis bernama Jules boules Lenoir. Panjang pitch lapangan dikurangkan oleh sekitar setengah, dan pengiriman bergerak diganti dengan yang stasioner. Kejuaraan *Petanque* pertama dengan aturan baru diselenggarakan pada tahun 1910 oleh Ernest saudara dan Joseph Pitiot, pemilik sebuah kafe di *La Ciotat*. Induk organisasi olahraga *Petanque* Prancis selaku pencetus olahraga ini adalah Federation Francaise de *Petanque* et Jeu Provençal (FFPJP).

c. Peralatan Olahraga *Petanque*

- 1) *Boules* (bosi) Terbuat dari bahan baja carbon atau baja stainles berdiameter min 7,05 cm – max 8 cm. Berat bola besi (bos) berkisar 650 gram - 800 boules pertandingan harus memenuhi spesifikasi yang terukir di *Boules*



Gambar 2.1
(*Boules*) Bola Besi
Sumber : (Suwiwa, 2015)

2) Jack/Bola kayu (Boka)

Terbuat dari bahan kayu atau bahan sintetis dan terbaca merek produsen resmi yang tertera di jack/bola kayu (bola kayu).



Gambar 2.2
jack/bola kayu (boka)
Sumber : (Suwiwa, 2015)

3) Circle (lingkaran)

Petanque dimainkan dari sebuah lingkaran dimana meletakkan kakinya. Lingkaran yang sudah berbentuk harus berbahan bersifat kaku dengan diameter 50 cm.



Gambar 2.3
Circle (lingkaran)
Sumber : (Suwiwa, 2015)

4) Kain atau Tuala Kecil

Digunakan untuk membersihkan Boules (Bola besi) semasa pertandingan.



Gambar 2.4
Kain atau Tuala Kecil
Sumber : (Suwiwa, 2015)

5) Lapangan

Berdasarkan peraturan FIPJP, standar lapangan *Petanque* untuk kompetisi nasional dan internasional berukuran minimal 3x12 meter/4x15 meter. Dimainkan di atas tanah liat atau berbatuan. *Petanque* jarang dimainkan diatas rumput. Namun ada pengecualian untuk pertandingan tingkat daerah



Gambar 2.5
Lapangan
Sumber : (Suwiwa, 2015)

d. Cara Bermain *Petanque*

Sebuah koin dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang berdiameter 50 cm. Semua pemain harus melempar boules mereka dari dalam lingkaran, dengan kedua kaki yang menginjak tanah. Pemain pertama melempar jack 6-10 meter, setidaknya 1 meter dari perbatasan.

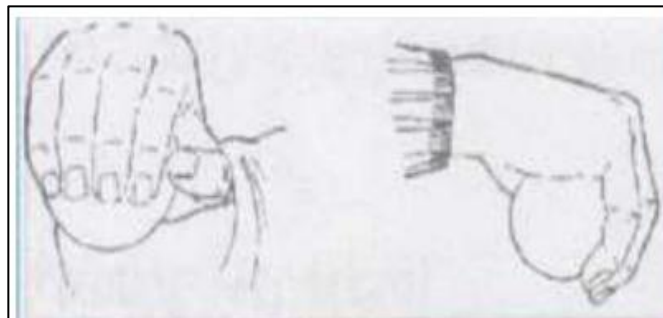
Pemain yang melemparkan jack kemudian melemparkan boules pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan kemudian melempar juga. *Boules* yang terdekat dikatan menang sementara, dan lawan harus melempar *Boules* sampai lebih dekat ke jack dari *Boules* lawan.

Permainan berlanjut dengan pemain dari tim yang memenangkan game sebelumnya, dan menandakan lingkaran baru disekitar dimana jack selesai dan melemparkan jack untuk game yang baru. Permainan berakhir, dan titik dapat mencetak poin ketika kedua tim tidak memiliki boules lebih, atau ketika jack keluar permainan. Tim yang

menang menerima satu poin untuk setiap *Boules* yang telah lebih dekat ke jack dari *Boules* terbaik ditempatkan oposisi. Jika jack terlempar dari arena permainan, tidak ada skor tim kecuali hanya satu tim yang masih mempunyai *Boules* yang belum dilempar. Tim pemenang adalah yang pertama mencapai 13 poin (Gilles, 2015 : 48).

4. Teknik Dasar Olahraga *Petanque*

- a. Lemparan Untuk Menuju Titik Sasaran (*Throwing For Pointing*)
 - 1) Teknik dasar memegang bola diawali dengan teknik memegang bola menghadap ke atas dan menghadap ke bawah seperti terlihat pada Gambar 2.6.

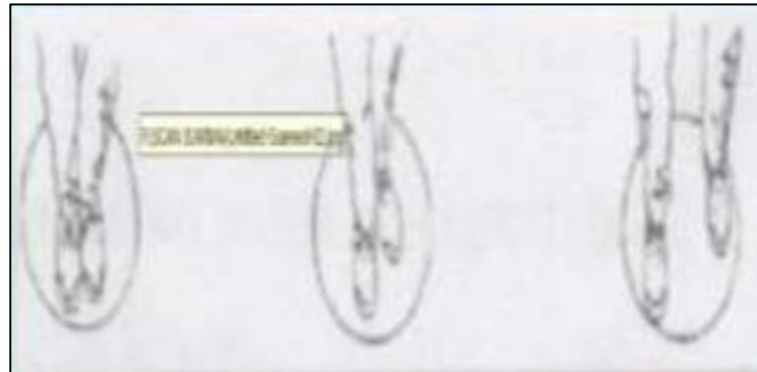


Gambar 2.6.

Teknik dasar memegang bola *Petanque*

Sumber:<http://storeobut.com> (diakses tanggal 12 Nopember 2020)

- 2) Posisi kaki, Posisi kaki dalam permainan *petanque* memerlukan teknik khusus. Ada tiga jenis posisi kaki yaitu posisi tertutup, posisi kaki semi terbuka, dan posisi kaki terbuka. Adapun posisi kaki tersebut seperti pada Gambar 2.7.



Gambar 2.7

Posisi kaki dalam *Petanque*

Sumber:<http://storeobut.com> (diakses tanggal 12 November 2020)

- 3) Posisi melempar ada empat jenis posisi melempar yaitu melempar dengan posisi jongkok, melempardengan posisi setengah jongkok, melempar denganposisi berdiri dan melempar dengan posisi *High Lop*. Adapun ke empat posisi melempar tersebut seperti dalam gambar dibawah ini :

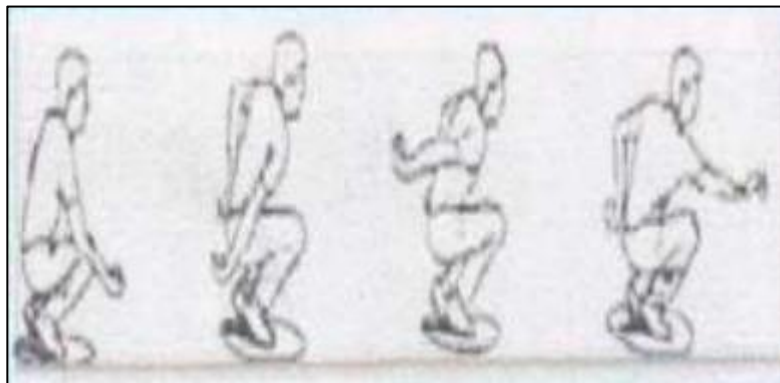
a) Cara Melempar Posisi Jongkok

Menurut Adi, dkk (2008:51) gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya jongkok karena posisi badan pelompat sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang jongkok.

Menurut Mukhlis (2007: 17) gaya jongkok yaitu sesudah kaki kiribertumpu pada balok tolak, maka kaki ayun (kanan) diayunkan kuat-kuat

Cara melempar dengan posisi jongkok sering digunakan untuk lemparan *Poniting* dengan jarak bola kayu 6 – 8 m dalam bermain *Petanque*. Dalam gambar di bawah ini (lihat gambar

1.10) menunjukkan cara melakukan lemparan jongkok. Dapat dilihat gerakan pertama ambil posisi jongkok dengan kedua kaki agak jinjit. Lalu ambil ayunan lengan kebelakang setelah itu lempar bola besi dengan posisi lengan lurus kedepan sejajar dengan bahu



Gambar 2.8
Melempar posisi jongkok
Sumber : (Suwiwa, 2015)

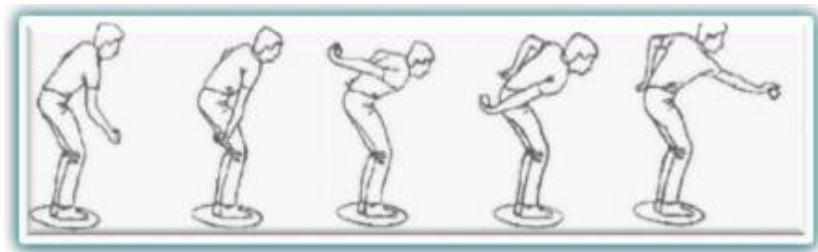
b) Cara Melempar Posisi Berdiri

Menurut (Sutalaksana, 2010) bahwa sikap berdiri merupakan sikap siaga baik fisik maupun mental, sehingga aktivitas kerja yang dilakukan lebih cepat, kuat, dan teliti. Namun demikian mengubah posisi duduk ke berdiri dengan masih menggunakan alat kerja yang sama akan melelahkan.

Pengukuran data antropometri dibagi menjadi dua yaitu pengukuran dimensi statis dan pengukuran dimensi dinamis. Pengukuran dimensi statis mencakup seluruh anggota tubuh dalam posisi standar dan diam baik dalam posisi berdiri maupun duduk sedangkan pengukuran dimensi dinamis

merupakan dimensi tubuh yang diukur dalam pergerakan yang dibutuhkan dalam suatu kerja (Hari Purnomo : 2013).

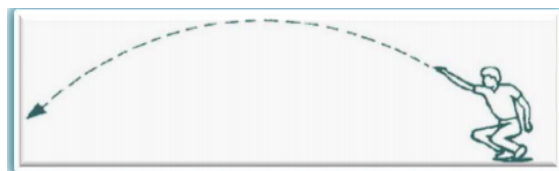
Cara melempar dengan posisi berdiri sering digunakan untuk lemparan *Shooting* atau digunakan juga Mahasiswa UKM pemula yang belum bisa melempar dengan posisi jongkok. Cara ini sama seperti cara melempar.



Gambar 2.9
Melempar posisi berdiri
Sumber : (Suwiwa, 2015)

c) Cara Melempar Posisi Setengah Jongkok

Cara melempar dengan posisi setengah jongkok ini biasanya digunakan untuk *Pointing* jarak 8 – 10 m. Jarak 8 – 10m membutuhkan power yang kuat sehingga menggunakan posisi setengah jongkok. Cara melempar posisi setengah jongkok sama seperti posisi jongkok hanya saja pada posisi setengah jongkok badan sedikit ditarik keatas.



Gambar 2.10
Melempar posisi setengah jongkok
Sumber : (Suwiwa, 2015)

d) Cara Melempar Posisi High Lop

Cara melempar dengan posisi high lop jarang digunakan pada Mahasiswa UKM – Mahasiswa UKM pemula. Cara ini digunakan pada saat *Pointing* ketika bola kayu di tutup oleh bola besi lawan sehingga harus menggunakan teknik *High Lop* untuk mendapatkan point. Posisi high lop ini sama seperti posisi setengah jongkok atau posisi berdiri, hanya saja pada posisi *High Lop* lengan mengayun kedepan tidak sejajar dengan bahu tetpi lengan mengayun sampai atas kepala

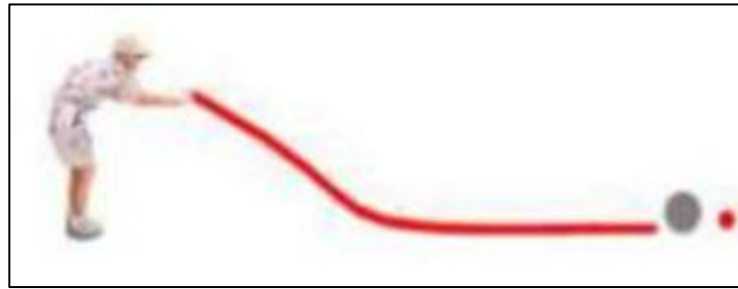


Gambar 2.11
Melempar Posisi *High Lop*
Sumber : (Suwiwa, 2015)

5. Teknik Lemparan

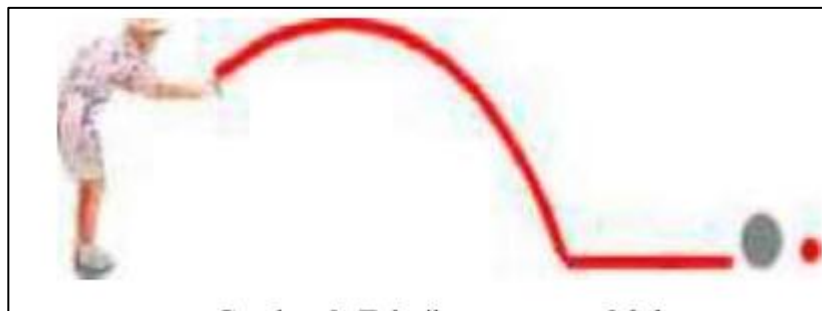
Ada dua jenis lemparan dalam olahraga *Petanque* yaitu :

- a. *Pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan. Ada beberapa cara melakukan *Pointing* yaitu:
 - 1) *Roll* (menggeling) yaitu melempar bola kurang dari 3 meter dari lingkaran dimana bosu tersebut menggeling sepanjang arena mendekati bola target.



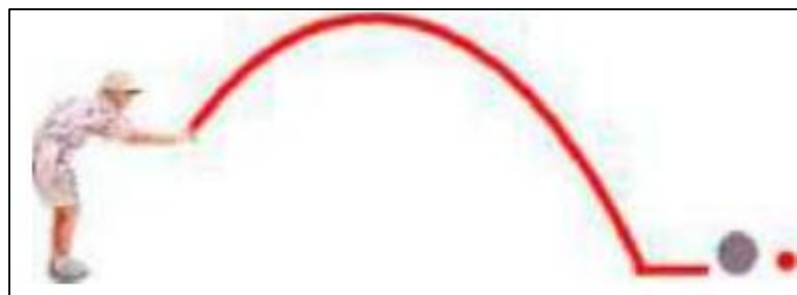
Gambar 2.12.
Teknik *Pointing Roll*
Sumber : (Hermawan, 2012)

- 2) *Soft Lob* (melambung sedang) yaitu melempar bosi sedikit lebih tinggi membentuk kurva dan bosi jatuh dan menggelinging ke boka target.



Gambar 2.13.
Teknik *Pointing Soft Lob*
Sumber: <http://storeobut.com> (diakses tanggal 12 Nopember 2020)

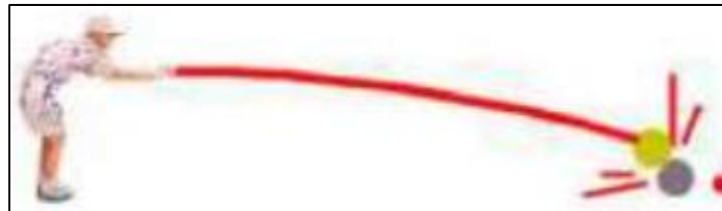
- 3) *Full lob* (melambung tinggi) melempar bola lebih tinggi hampir vertical dan bosi jatuh dan menggelinging ke boka target.



Gambar 2.14
Teknik *Pointing Soft Lob* (Hermawan, 2012)

b. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Ada beberapa cara melakukan *Shooting* yaitu:

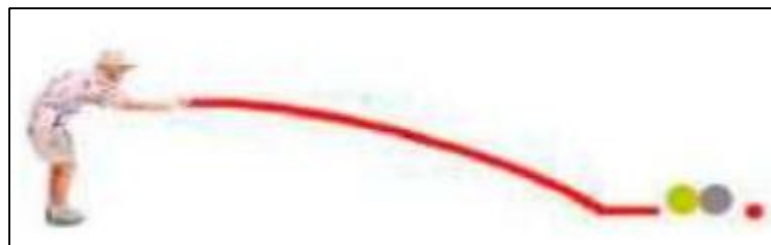
- 1) *Shot On The Iron* (bosi ke bosi) adalah menembak tepat pada bosi lawan tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu.



Gambar 2.15

Shooting Shot On The Iron 2 (Hermawan, 2012)

- 2) *Short Shot* adalah menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 20 sampai dengan 30 cm dari boka target.

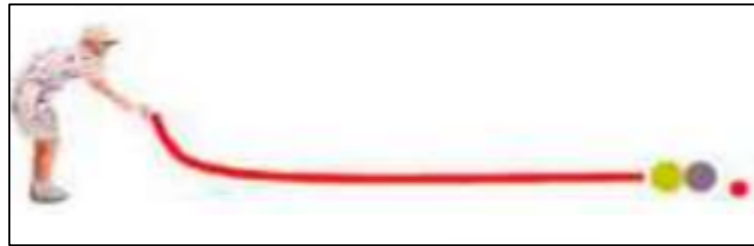


Gambar 2.16

Shooting Short Shot 3

Sumber : (Hermawan, 2012)

- 3) *Ground Shot* adalah menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3 atau 4 meter dan menggelinding mengenai boka target.

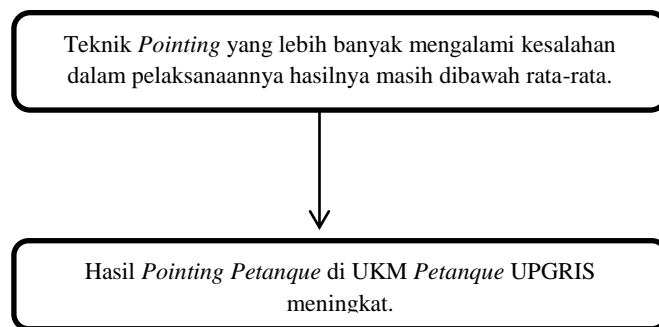


Gambar 2.17.
Shooting Ground Shot
 Sumber : (Hermawan, 2012)

6. Kerangka Berpikir

Pengetahuan tentang olahraga termasuk *Petanque*, masih sedikitnya pelaku olahraga yang mengetahuinya. Jelas didalam olahraga banyak mengandung nilai-nilai positif termasuk *Petanque*. Pada kenyataannya melakukan teknik gerakan untuk melempar bosi *Petanque* memiliki permasalahan atau kesalahan dalam rangkaian gerakannya sehingga perlu dilakukan kajian mendalam untuk melihat ketepatan jalannya rangkaian gerak. Hasil observasi di UKM UPGRIS Semarang menunjukkan bahwa tingkat kesalahan yang peneliti lihat bahwa teknik *Pointing* yang lebih banyak mengalami kesalahan dalam pelaksanaannya, secara langsung diamati bahwa gerakan yang dilaksanakan secara hasil tidak memenuhi target tujuan. Dalam membenahi kesalahan melakukan *Pointing*, pelatih harus mengevaluasi setiap tahapan teknik dasar *Pointing*. Peneliti ingin menganalisis seberapa tingkat kesalahan teknik dasar *Pointing* pada pemain *Petanque* UKM UPGRIS. Karena jika pemain tidak mempunyai teknik dasar *Pointing* yang baik maka bosi tidak dapat terarah ke target dengan tepat. Maka dari itu perlu menguji beberapa teknik

latihan diantaranya gaya jongkok dan gaya berdiri untuk mengetahui efektivitas variasi latihan gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *Pointing Petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS.



Gambar 2.18
KerangkaBerpikir

C. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2016:71) mengungkapkan bahwa hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Secara statistik, hipotesis merupakan pernyataan keadaan parameter yang akan di uji melalui statistik sampel. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat perbedaan antara gaya jongkok dan gaya berdiri terhadap hasil *Pointing Petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS.
2. Terdapat efektivitas gaya jogkok dan gaya berdiri terhadap hasil *Pointing Petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS.

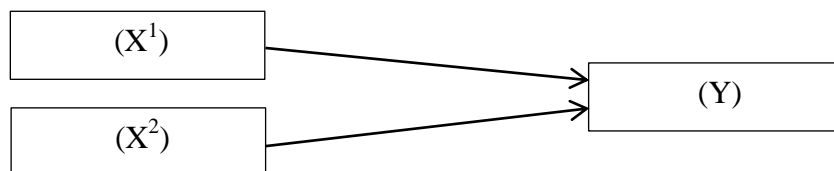
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengenai tingkat keterampilan dasar *Pointing* di UKM *Pentaque* UPGRIS artinya peneliti ingin menggambarkan kemampuan atau tingkat keterampilan dasar teknik *Pointing* di UKM UPGRIS dengan membandingkan efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam *Pointing Pentaque* di UKM *Pentaque* UPGRIS dengan melakukan pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan teknik pengukuran tes. (Sugiyono, 2011:8).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan tes. Penelitian ini mendapatkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat, gejala, dan hubungan dari analisis gerak *Pointing* pada olahraga *Petanque*.



Gambar 3.1
Desain Penelitian

Keterangan:

X^1 : Gaya Jogkok

X^2 : Gaya Berdiri

Y : Hasil *Pointing Petanque*

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:117), “Populasi adalah 40 wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah anggota UKM *Petanque* UPGRIS yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2018:127-129). Teknik sampel ini *Probability Sampling (Simple Random Sampling)* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dalam penelitian ini sampel yang diambil oleh peneliti sebanyak 10 orang terdiri dari 5 perempuan dan 5 laki-laki. Pada saat melakukan pengambilan sampel hanya terdapat 10 orang di UKM *Petanque* UPGRIS dikarenakan saat pandemi covid-19.

C. Definisi Operasional

Pengertian operasional variabel dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang lebih terperinci tentang variabel-variabel yang diperhatikan dalam penelitian ini sehingga tidak terjadi interpretasi yang berbeda antara peneliti dengan pembaca. Pengertian operasional variabel penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Latihan Gaya Jongkok

Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya jongkok karena posisi badan pelompat sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok.

2. Latihan Gaya Berdiri

Gaya berdiri merupakan sikap siaga baik fisik maupun mental, sehingga aktivitas kerja yang dilakukan lebih cepat, kuat, dan teliti. Namun demikian mengubah posisi duduk ke berdiri dengan masih menggunakan alat kerja yang sama akan melelahkan.

3. *Pointing Petanque*

Petanque adalah permainan sederhana yang bertujuan untuk melempar bola besi (bosi) sehingga dekat dengan sasaran (boka/bola kayu).

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa macam teknik pengumpulan data yang digunakan dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan tes. Uraian selengkapnya sebagai berikut:

a. Tes

Tes *Pointing* para Mahasiswa UKM dilakukan pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter dengan gaya jongkok dan gaya berdiri. Pelaksanaan *Pointing* gaya jongkok dan berdiri dilakukan 6 kali pada masing-masing jarak yang kemudian dicatat hasil point setiap percobaan.

b. Dokumentasi

Dokumenasi berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Riduwan (2013:77) menyatakan bahwa dokumentasi ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian. Arikunto (2013:274) berpendapat dokumentasi digunakan untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa, catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.

2. Instrumen Penelitian

Dalam sebuah penelitian, dibutuhkan instrumen penelitian sebagai alat untuk memperoleh data penelitian. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti (Riduwan, 2013:79). Dalam melakukan penelitian, seorang peneliti harus menggunakan sebuah alat ukur yang baik, yang disebut dengan instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes dan pengambilan data pada variabel terikat gaya jongkok dan gaya berdiri.

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan mengukur apa yang seharusnya diukur pengujian validitas dilakukan dengan analisis faktor, dimana menurut Sugiyono adalah dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dalam satu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total. Adapun kriteria yang harus dipenuhi untuk menilai validitas instrumen tersebut adalah sebagai berikut (Sugiyono, 2014:183). Adapun validitas adalah sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

N = banyak subjek

$\sum x$ = jumlah skor item

$\sum y$ = jumlah skor total

$\sum x^2$ = jumlah kuadrat skor item

$\sum y^2$ = jumlah kuadrat skor total

$\sum xy$ = jumlah perkalian skor item dengan skor total

Kriteria dalam menentukan validitas suatu kuesioner adalah sebagai berikut:

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka pertanyaan dinyatakan valid.
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka pertanyaan dinyatakan tidak valid.

Atau

- 1) Jika $Sig > 0,05$ maka pertanyaan dinyatakan tidak valid.
- 2) Jika $Sig < 0,05$ maka pertanyaan dinyatakan valid.

Pengujian validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan Software SPSS (*Statistic Package and Social Science*) 22.0 for Windows.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Pengujian Reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan internal *consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2014:185)

Suatu disebut reliable atau handal jika jawaban-jawaban seseorang konsisten. Untuk uji reliabilitas instrumen, digunakan rumus Alpha dari *Cronbach*. sebagai berikut (Husein, 2005:65).

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

α = reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir

σ_t^2 = Varian total

Kriteria pengujiannya yaitu:

- a) jika nilai *Cronbach Alpha* $\geq 0,600$ maka dapat dikatakan bahwa variabel dalam penelitian ini adalah reliable/ handal.
- b) jika nilai *Cronbach Alpha* $\leq 0,600$ maka dapat dikatakan bahwa variabel dalam penelitian ini adalah tidak reliable/ tidak handal.

Pengujian validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan Software SPSS (*Statistic Package and Social Science*) 22.0 for Windows.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul (Puguh Suharso, 2011:88). Sebelum melakukan uji hipotesis maka terlebih dahulu harus melakukan uji coba asumsi dasar sebagai prasyarat untuk dapat menggunakan analisis regresi linier sederhana sebagai teknik analisis datanya. Uji asumsi dasar yaitu uji normalitas dan homogenitas (Priyanto, 2012: 31)

1. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel apabila terjadi penyimpangan tersebut. Dalam penelitian untuk menguji normalitas data, peneliti menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov* dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Jika Signifikansi (*Significance level*) > 0.05 maka Distribusi normal
- b. Jika signifikansi (*Significance level*) < 0.05 maka Distribusi tidak normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa variabel populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai persyaratan dalam analisis independent sampel *t test* dan ANOVA. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian adalah bahwa varian dari populasi

adalah sama. Sebagai criteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

G. Pengujian Hipotesis

Untuk menganalisis data *posttest two group design*, maka menggunakan rumus t-test, maka rumus yang digunakan adalah t-test dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum(xd)^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md : mean dari deviasi (d) antar data gaya jongkok dan gaya berdiri

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

$\sum Xd^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Banyaknya subjek

df atau db adalah N-1

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Unit Kegiatan Mahasiswa *Petanque* merupakan wadah yang menjadi tempat berhimpunnya mahasiswa dengan kesamaan minat, hobi, kegiatan, dan kreativitas dalam permainan olahraga yang tujuannya melempar bola sedekat mungkin dengan bola sasaran. Kaki pelempar juga harus berada didalam lingkaran kecil yang sudah ditentukan. Ada jarak yang ditetapkan yaitu jarak lemparan ke bola sasaran antara jarak enam sampai sembilan meter. Dalam *Petanque* terdapat nomor *Single Team*, *Double Team*, *Triple Team*, dan *Mix Team*.

Unit Kegiatan Mahasiswa wadah dalam mengembangkan kreativitas Mahasiswa UPGRIS khususnya UKM *Petanque*. Melalui UKM *Petanque* dapat menambah wawasan dan pengetahuan di luar kegiatan belajar di kelas dan mengisi waktu luang dengan mengikuti kegiatan UKM *Petanque*, UKM *Petanque* merupakan salah satu lembaga kemahasiswaan yang ada di Universitas PGRI sebagai tempat mahasiswa menyalurkan minat, bakat, kreativitas, maupun kegemarannya di dalam kampus khususnya dalam olahraga *petanque* Jumlah Mahasiswa UKM *petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS sejumlah 10 Orang.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil *Pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri serta efektivitasnya dalam *Pointing Petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS. *Pointing* merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga *Petanque* yang berfungsi untuk menghantarkan bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu sebagai target. Oleh karena itu, peneliti melakukan observasi terhadap Mahasiswa UKM *Petanque* di UPGRIS dengan jumlah responden sebanyak 10 orang. Pengambilan data hasil *Pointing* para Mahasiswa UKM dilakukan pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter dengan gaya jongkok dan gaya berdiri. Pelaksanaan *Pointing* gaya jongkok dan berdiri dilakukan 6 kali pada masing-masing jarak yang kemudian dicatat hasil *point* setiap percobaan.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23-24 April 2021 di lapangan *Petanque* UPGRIS, menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan kemampuan dasar teknik *Pointing* dengan gaya jongkok dan gaya berdiri pada Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS.

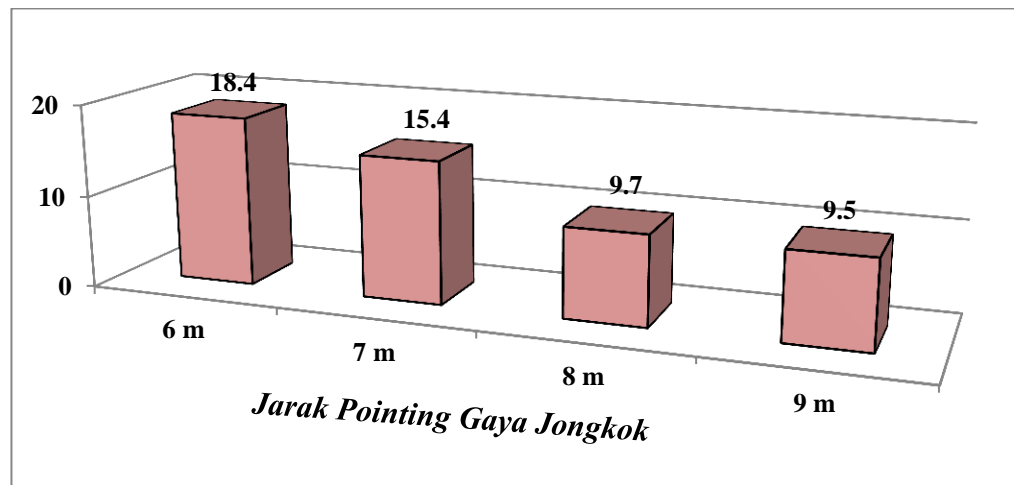
1. Deskripsi Data Kemampuan *Pointing* Gaya Jongkok Mahasiswa UKM UPGRIS

Hasil analisis data *Pointing* menggunakan gaya jongkok dalam cabang olahraga petanque di UKM *petanque* UPGRIS disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.1
Hasil Data Kemampuan *Pointing* Gaya Jongkok Mahasiswa UKM
***Petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS**

Statistics	Gaya Jongkok				
	6m	7m	8m	9m	Total
N	10	10	10	10	10
Minimum	11.00	11.00	4.00	5.00	43.00
Maximum	22.00	22.00	15.00	13.00	62.00
Sum	184.00	154.00	97.00	95.00	530.00
Mean	18.40	15.40	9.70	9.50	53.00
Std. Deviation	3.27	3.27	3.16	2.42	6.55

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa kemampuan Mahasiswa UKM *Pointing* gaya jongkok dengan jumlah N=10 terlihat pada jarak 6 meter kemampuan terendah 11.00 dan tertinggi 22.00 dengan rata-rata 18.40, jarak 7 meter kemampuan terendah 11.00 dan tertinggi 22.00 dengan rata-rata 15.40, jarak 8 meter kemampuan terendah 4.00 dan tertinggi 15.00 dengan rata-rata 9.70, dan jarak 9 meter kemampuan terendah 5.00 dan tertinggi 13.00 dengan rata-rata 9.50. Sementara rata-rata kemampuan *Pointing* gaya jongkok keseluruhan 53.00. Data tersebut dapat dibuat diagram sebagai berikut.



Gambar 4.1
Data Rata-rata Kemampuan *Pointing* Gaya Jongkok
Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS

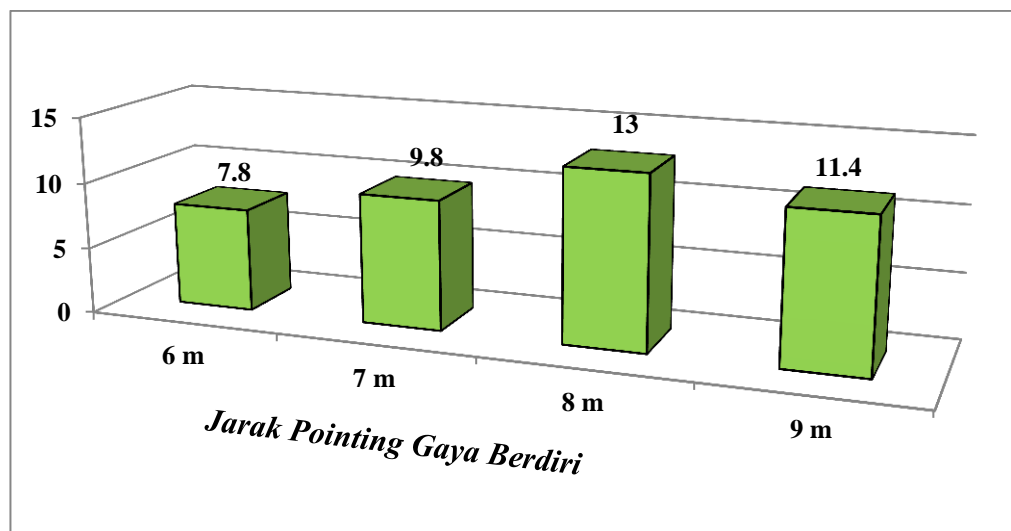
2. Deskripsi Data Kemampuan *Pointing* Gaya Berdiri Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS

Hasil analisis data *Pointing* menggunakan gaya berdiri dalam cabang olahraga *petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.2
Hasil Data Kemampuan *Pointing* Gaya Berdiri
Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS

Statistics	Gaya Jongkok				
	6m	7m	8m	9m	Total
N	10	10	10	10	10
Minimum	3.00	6.00	7.00	8.00	31.00
Maximum	14.00	14.00	22.00	14.00	56.00
Sum	78.00	98.00	130.00	114.00	420.00
Mean	7.80	9.80	13.00	11.40	42.00
Std. Deviation	4.05	2.78	4.57	2.07	8.06

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa kemampuan Mahasiswa UKM *Pointing* gaya berdiri dengan jumlah N=10 terlihat pada jarak 6 meter kemampuan terendah 3.00 dan tertinggi 14.00 dengan rata-rata 7.80, jarak 7 meter kemampuan terendah 6.00 dan tertinggi 14.00 dengan rata-rata 9.80, jarak 8 meter kemampuan terendah 7.00 dan tertinggi 22.00 dengan rata-rata 13.00, dan jarak 9 meter kemampuan terendah 8.00 dan tertinggi 11.40 dengan rata-rata 11.40. Sementara rata-rata kemampuan *Pointing* gaya berdiri keseluruhan 42.00. Data tersebut dapat dibuat diagram sebagai berikut.



Gambar 4.2
Data Rata-rata Kemampuan *Pointing* Gaya Berdiri
Mahasiswa UKM Petanque UPGRIS

Setelah diperoleh kedua data kemampuan *Pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri maka dapat diketahui kemampuan *Pointing* antara penggunaan latihan gaya jongkok dan gaya berdiri terlihat lebih efektif gaya jongkok. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil rata-rata kemampuan *Pointing* gaya

jongkok lebih besar daripada rata-rata kemampuan *Pointing* gaya berdiri yaitu gaya jongkok $53.00 < 42.00$.

3. Hasil Analisis Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil tes penelitian selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan simpulan yang berlaku untuk seluruh populasi dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistik menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* satu sampel yang dilakukan dengan program *SPSS 21.0*. Distribusi yang akan diuji normalitasnya adalah data kemampuan *Pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri berdiri Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS hasil sebagai berikut.

Tabel 4.3
Hasil Uji Normalitas Data *Pointing* Gaya Jongkong
Menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		J_Total	B_Total
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	53.0000	42.0000
	Std. Deviation	6.54896	8.05536
Most Extreme Differences	Absolute	.161	.151
	Positive	.137	.151
	Negative	-.161	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		.508	.476
Asymp. Sig. (2-tailed)		.959	.977

a. Test distribution is Normal.

Data yang diperoleh hasil *output* SPSS 21 terlihat kemampuan *Pointing* gaya jongkok sebesar 0,959 dan gaya berdiri 0,977 dari Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS, setelah di uji normalitas menggunakan *Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terlihat bahwa kedua data memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 artinya data tersebut bestribusi normal.

b. Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari varians yang sama atau tidak. Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan melalui uji F dengan menggunakan program *SPSS 21.0*. Hasil analisis data kemampuan *Pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4
Data Hasil Uji Homogenitas Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.447	1	18	.512

Hasil uji homogenitas data kemampuan *Pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri dalam penelitian diketahui memiliki taraf signifikansi (p) untuk diperoleh sebesar 0,512 dengan taraf signifikan 0,5 artinya $F > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa F lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data kemampuan *Pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS memiliki varians yang homogen.

c. Hasil Uji Hipotesis

1) Perbedaan Hasil *Pointing* Antara Gaya Jongkok dengan Gaya Berdiri dalam Cabang Olahraga *Petanque* di UKM *petanque* UPGRIS

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu perbedaan gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS yaitu dengan melakukan uji-t dengan Uji *Paired Samples Statistics*. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut.

Tabel 4.5
Hasil Uji t Data Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri

Gaya <i>Pointing</i>	Mean	Paired Sample Test				Keterangan
		Std. D	t	Df	Sig.	
Gaya Jongkok	53.00	9.20	3.78	9	0.004	Ada Perbedaan
Gaya Berdiri	42.00					

Berdasarkan hasil *output* perbedaan gaya jongkok dan gaya berdiri dapat dilihat hasil statistik uji t dari kedua sampel diperoleh hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS sebesar 3,78. Sedangkan untuk nilai gaya berdiri diperoleh rata-rata jumlah skor atau *mean* hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS gaya jongkok sebesar 53.00 dan gaya berdiri sebesar 42.00. Jumlah responden atau Mahasiswa UKM yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 10 Mahasiswa UKM. Untuk nilai *Std. Deviation* (standar deviasi) sebesar 9.20.

Karena nilai rata-rata jumlah skor hasil gaya jongkok lebih besar dari gaya berdiri, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata jumlah skor hasil gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS.

2) Efektivitas Hasil *Pointing* Antara Gaya Jongkok dengan Gaya Berdiri dalam Cabang Olahraga *Petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS

Untuk mengetahui tingkat efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri maka di uji efektivitas hasil *Pointing* sebagai berikut.

Tabel 4.6
Efektivitas Hasil *Pointing*

Gaya <i>Pointing</i>	Jumlah	Mean	Std. Deviation	Persentase
Gaya Jongkok	530.00	53.00	6.55	44.17 %
Gaya Berdiri	420.00	42.00	8.06	35.00 %

Hasil *output* tersebut menunjukkan hasil efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS diketahui nilai persentase (%) gaya jongkok sebesar 44,17% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 53,00. Sedangkan diketahui nilai persentase (%) gaya berdiri sebesar 35,00% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 42,00. Karena berdasarkan hasil persentase dan rata-rata (*mean*) gaya jongkok lebih besar dari gaya berdiri, maka dapat dikatakan bahwa gaya jongkok lebih efektif dalam kemampuan *Pointing* Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS.

C. Pembahasan

Analisis data dan pembahasan yang dipaparkan diperoleh jawaban terhadap permasalahan yang diteliti data Hasil analisis data kemampuan *Pointing* gaya jongkok Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS diperoleh data dari jarak 6, 7, 8, dan 9 meter rata-rata kemampuan *Pointing* gaya jongkok keseluruhan 53.00. Hasil analisis data kemampuan *Pointing* gaya berdiri Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS diperoleh data dari jarak 6, 7, 8, dan 9 meter rata-rata kemampuan *Pointing* gaya berdiri keseluruhan 42.00.

Hasil perhitungan data uji normalitas menggunakan *Sample Kolmogorov-Smirnov Test* data yang diperoleh hasil *output* SPSS 21 terlihat kemampuan *Pointing* gaya jongkok sebesar 0,959 dan gaya berdiri 0,977 dari Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS, setelah di uji normalitas menggunakan *Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terlihat bahwa kedua data memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 artinya data tersebut bestribusi normal.

Sementara itu, hasil uji homogenitas data kemampuan *Pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri dalam penelitian diketahui memiliki taraf signifikansi (p) untuk diperoleh sebesar 0,512 dengan taraf signifikan 0,5 artinya $F > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa F lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data kemampuan *Pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS memiliki varians yang homogen.

Hasil *output* perbedaan gaya jongkok dan gaya berdiri dapat dilihat hasil statistik uji t dari kedua sampel diperoleh hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS sebesar 3,78. Sedangkan untuk nilai gaya berdiri diperoleh

rata-rata jumlah skor atau *mean* hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS gaya jongkok sebesar 53.00 dan gaya berdiri sebesar 42.00. sementara itu, hasil *output* uji efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS diketahui nilai persentase (%) gaya jongkok sebesar 44,17% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 53,00. Sedangkan diketahui nilai persentase (%) gaya berdiri sebesar 35,00% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 42,00 Karena berdasarkan hasil persentase dan rata-rata (*mean*) gaya jongkok lebih besar dari gaya berdiri, maka dapat dikatakan bahwa gaya jongkok lebih efektif dalam kemampuan *Pointing* Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS.

Hasil analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata jumlah skor pada gaya jongkok lebih besar daripada gaya berdiri. Artinya, latihan gaya jongkok lebih efektif diterapkan untuk meningkatkan hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS. Hal ini merupakan suatu latihan tambahan yang diadakan oleh Mahasiswa UKM *petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS mempunyai nilai positif bagi Mahasiswa UKM agar dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kemampuan *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque*.

Sementara dalam melakukan *Pointing* terdapat komponen-komponen selain gaya jongkok adalah yang mempengaruhi diantaranya *grip* (pegangan), *ready position* (posisi siap), *back swing* (ayunan ke belakang), *realese* (melepaskan), serta menentukan titik tinggi bola maksimal. Lebih lanjut Putman (2011:76) Setiap Mahasiswa UKM sebaiknya meluangkan waktu

sejenak dalam posisi siap (*ready position*) untuk memungkinkan bola merapat dengan nyaman di tangan dan memvisualisasikan lemparan dan hasil yang diinginkan. Fungsi penting lain dari posisi siap adalah untuk mendapatkan energi potensial untuk melakukan *Backswing*. Semakin tinggi bola diadakan ke depan, semakin banyak momentum yang diberikan untuk *Backswing*.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan hasil *Pointing petanque* di UKM UPGRIS untuk gaya jongkok diperoleh data dari jarak 6, 7, 8, dan 9 meter rata-rata jumlah skor 53.00. Sementara hasil gaya berdiri diperoleh data dari jarak 6, 7, 8, dan 9 meter rata-rata skor 42.00.
2. Hasil uji hipotesis terlihat gaya jongkok lebih efektif dalam meningkatkan hasil *Pointing* Mahasiswa UKM *petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan simpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi Guru (Pelatih) dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan khususnya dalam melatih Mahasiswa UKM *Petanque* UKM UPGRIS.
2. Untuk peneliti selanjutnya dijadikan pengalaman yang dapat memberikan referensi untuk mengadakan penelitian-penelitian yang lain khususnya di segi sudut *pointing* jongkok yang dapat mempengaruhi hasil peningkatan latihan diantaranya *grip* (pegangan), *ready position* (posisi siap), *back swing* (ayunan ke belakang), *realese* (melepaskan), serta menentukan titik tinggi bola maksimal dengan kriteria *ground* jarak jatuhnya bola dari target

bola kayu/*jack* 2.5 - 3 meter bagi jarak 6 – 7 meter, semi *ground* jarak jatuhan 2 meter bagi jarak 7 – 8 meter dan *high lob* jarak jatuhan maksimal 1 meter dari target bagi jarak 8 – 9 meter. Sebaiknya kondisi tubuh dalam keadaan siap untuk memungkinkan bola merapat dengan nyaman di tangan dan memvisualisasikan lemparan dan hasil yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

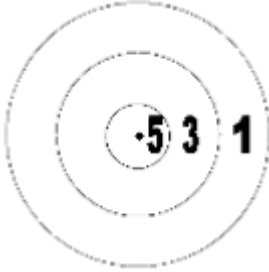
- Alfian Nurfatoni , Yulingga Nanda Hanief, 2020, *Petanque: dapatkah koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togok dan keseimbangan memberi sumbangan pada shooting shot on the iron?* ISSN 2716-487X (Online) Journal of Physical Activity (JPA).
- Arikunto 2013 *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bonita Amalia, Nurkholis, Soni Sulistyarto, 2019 *Faktor Fisik Dan Psikologis Prestasi Cabang Olahraga Petanque*. Jurnal Sport Area ISSN 2527-769X(Print) ISSN 2528-584(Online) <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP>
- Cholik Mutohir, 2012 *Pengertian Olahraga*. www.bimbie.com. Diakses tgl 22 Nopember 2020
- Dede Khoirunnisa Agustini, Wening Nugraheni, Firman Maulana. 2018, *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Pétanque Di Klub Kota Sukabumi* Tahun 2018. Jurnal ISBN: 978-602-52968-0-2
- Dwi priyanto, 2012 *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Gilles, 2015 *Kinematics Analysis Of Upper Extremity During Petanque Shooting In Advanced And Novice Players*.
- Purnomo, Hari. 2013. *Antropometri dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hermawan, 2012 *Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque*. Jakarta : *Deputi Pemberdayaan Olahraga Asisten Deputi Industry Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga*. (Online), Tersedia <https://coachiwan.files.wordpress.com>, diakses 24 Nopember 2020 <https://id.m.wikipedia.org/wiki/petanque> diakses tanggal 24 Oktober, 2020
- Irawan, Permana, Akromawati, & Yang-tian, 2019, *Biomechanical Analysis of Concentration and Coordination on The Accuracy in Petanque Shooting*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 8(2), 96–100
- Kurniawan 2018 *Perencanaan pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mudhalifa, 2018 *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Atlet Klub Petanque Kediri 2017/2018*. Jurnal Simki-Techsain Vol. 02 No. 04 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011

- Okilanda, Arisman, Lestari, Lanos, Fajar, Putri, & Sugarwanto, 2018, *Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).69-76. <https://doi.org/10.26638/jbn.638.8651>. penelitian Akhromawati, 2018
- Pasolong. 2017. *Teori Administrasi Publik*, Alfabeta, Bandung
- Riduwan. 2013. *Skala Pengukuran Vaiabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Rasyono. 2017. “*Sistem pembinaan ekstrakurikuler taekwondo sebagai dasar pembibitan atlet di Kabupaten Ogan Ilir*”. Tesis. Semarang: Program Pascasarjana Unnes
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Singgih Santosa. 2014. *Statistik Parametrik Edisi Revisi*. Jakarta : Elex Media. Komputindo
- Sofiarini. 2016. *Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 1 Nomor 1
- Suwiwa. 2015. *Pelatihan Olahraga Petanque Bagi Guru SD, SMP SMA dan SMK Se Kabupaten Buleleng Tahun 2015*. Bali
- Vernet, Cedrik. 2019, *Olahraga Petanque: Petunjuk Pemain, Memo Wasit, Aturan Internasional*. Jakarta: Kridatama Adara Konsep
- Wijaya, 2018 *Kemampuan dasar guru dalam proses belajar mengajar. Olahraga* . Bandung; PT. Remaja Rosdakarya

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala Pengukuran
1	Gaya Jongkok	Menurut Adi, dkk (2008:51) gaya jongkok merupakan posisi badan pelompat sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok	<p>Gerakan jongkok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yang pertama memegang bos, bos didudukan ditelapak tangan dengan jari jari rapat santai dan tidak mengencangkan. • Yang kedua memasuki lingkaran dengan sikap jongkok • Lalu focus ke sasaran titik jatuh sambil rehat badan • Arahkan lengan dan bos ke sasaran • Mendorong bos ke belakang dengan lengan lurus, secara alami badannya turun dan maju kedepan • Menarik bos kembali dengan cepat lengan tetap lurus • Melepas bos secara alami, badannya kembali tegak lagi • Selesaikan gerakan lengan • Lengan yang tidak melempar menyeimbangkan gerakan pemain <p>Gerakan berdiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yang pertama memegang bos, bos didudukan ditelapak tangan dengan jari jari rapat santai dan tidak mengencangkan. • Lalu masuk lingkaran dengan gaya sikap berdiri 	Ordinal

			<ul style="list-style-type: none"> • focus ke sasaran titik jatuh sambil rehat badan • Arahkan lengan dan bosi kesasaran • Mendorong bosi ke belakang dengan lengan lurus, secara alami badannya turun dan maju kedepan • Menarik bosi kembali dengan cepat lengan tetap lurus • Melepas bosi secara alami, badannya kembali tegak lagi • Selesaikan gerakan lengan • Lengan yang tidak melempar menyeimbangkan gerakan pemain 	
2	Gaya Berdiri	Menurut (Sutalaksana, 2010) bahwa sikap berdiri merupakan sikap siaga baik fisik maupun mental, sehingga ktivitas kerja yang dilakukan lebih cepat, kuat, dan teliti.	<p>Pengukuran data antropometri dibagi menjadi dua yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengukuran dimensistatis Pengukuran dimensistatis mencakup seluruh anggota tubuh dalam posisi standard dan diambailkan dalam posisi berdiri mau pun duduk. 2. Pengukuran dimensi dinamis. Pengukuran dimensi dinamis merupakan dimensi tubuh yang diukur dalam pergerakan yang dibutuhkan dalam suatu kerja (HariPurnomo : 2013) 	Ordinal

3	<p>Hasil <i>Pointing</i> Petanque</p>	<p><i>Pointing</i> adalah teknik menghantarkan bola besi (Bosi) dengan tujuan agar dekat dengan target yaitu bola kayu (Boka).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Roll</i> (menggeling) adalah Lemparan dengan menggelindingkan bola ke tanah 2. <i>Soft lob</i> (melambungsedang) adalah Lemparan setengah parabol 3. <i>Half lob</i> (melambungtinggi) adalah Lemparan tinggi parabol. 	 <ol style="list-style-type: none"> a) <i>Pointing</i> dengan landing melewati garis b) Ukuran diameter poin 1 adalah 40cm, poin 3 30 cm, poin 5 adalah 20cm c) Jarak circle keboka 6, 7, 8, 9 meter d) Masing-masing jarak 6x lemparan, memakai teknik lemparan Roll, Soft lob dan Half lob e) Menggunakan gaya jongkok maupun berdiri f) garis pembatas landing keboka 3-4 meter jika menggunakan Rolling (Ground) g) garis pembatas landing
---	---------------------------------------	--	--	--

				<p>keboka 2-1,5 meter jika menggunakan teknik soft lob</p> <p>h) garis pembatas landing keboka 1-1/2 meter jika menggunakan teknik Half lob</p>
--	--	--	--	---

Lampiran 2

Hasil Tes Shooting Gaya Jongkok Pada UKM Petanque UPGRIS

No	Nama	Jarak 6 Meter						Jumlah	Jarak 7 Meter						Jumlah	Jarak 8 Meter						Jumlah	Jarak 9 Meter						Jumlah
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	
1		3	5	3	5	1	3	20	3	3	1	3	3	5	18	1	3	1	1	1	1	8	3	0	1	5	1	1	11
2		1	3	5	5	1	3	18	1	3	0	3	3	1	11	3	0	1	1	3	1	9	0	3	1	1	0	0	5
3		1	5	3	0	3	5	17	5	0	3	3	1	1	13	1	1	1	3	0	3	9	1	1	0	3	1	3	9
4		5	5	1	3	3	3	20	3	3	3	3	5	5	22	0	1	1	1	3	3	9	3	1	0	1	5	1	11
5		5	3	3	1	3	1	16	3	5	0	3	1	3	15	1	3	5	0	1	1	11	3	1	3	5	0	1	13
6		3	3	3	3	3	3	18	1	3	3	3	5	3	18	0	0	0	1	3	0	4	0	5	0	3	1	3	12
7		5	3	5	3	3	3	22	3	3	1	3	1	3	14	1	0	0	3	3	5	12	5	0	0	1	1	1	8
8		1	0	3	1	5	1	11	1	3	3	3	5	1	16	1	1	1	0	1	3	7	1	3	1	1	0	3	9
9		3	5	3	3	3	5	22	3	5	0	1	0	3	12	0	3	3	3	1	3	13	1	3	1	1	1	0	7
10		5	3	3	1	3	5	20	3	0	3	3	3	3	15	3	0	1	3	5	3	15	1	5	0	3	0	1	10
		Jumlah						184	Jumlah						154	Jumlah						97	Jumlah						95

Lampiran 3

Hasil Tes Shooting Gaya Berdiri Pada UKM Petanque UPGRIS

No	Nama	Jarak 6 Meter						Jumlah	Jarak 7 Meter						Jumlah	Jarak 8 Meter						Jumlah	Jarak 9 Meter						Jumlah
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	
1		1	1	1	1	1	1	6	3	1	3	1	0	0	8	1	3	1	5	3	5	18	5	3	1	1	0	1	11
2		1	1	1	0	0	0	3	0	1	3	1	0	1	6	3	1	3	3	1	3	14	3	1	1	1	1	1	8
3		3	3	3	3	1	1	14	1	3	3	3	1	1	12	1	5	3	5	3	5	22	3	1	0	3	1	0	8
4		0	1	0	3	1	1	6	3	1	1	1	0	5	11	0	1	1	1	3	1	7	1	3	0	1	3	3	11
5		1	3	1	0	3	1	9	1	5	0	1	1	0	8	3	3	1	0	1	1	9	3	1	3	5	0	1	13
6		1	0	1	0	1	3	6	1	3	5	0	0	3	12	1	3	1	1	3	0	9	0	5	0	3	1	3	12
7		1	0	1	1	3	0	6	3	3	1	1	5	1	14	1	3	3	3	0	0	10	5	3	0	1	1	1	11
8		1	0	0	1	1	0	3	0	0	3	1	1	1	6	3	5	1	0	1	3	13	1	3	3	3	0	3	13
9		0	1	3	3	3	1	11	3	5	0	1	0	3	12	0	3	5	3	1	3	15	1	3	1	3	3	3	14
10		5	1	3	1	3	1	14	3	0	3	0	0	3	9	3	3	1	0	5	1	13	3	3	1	3	3	0	13
		Jumlah						78	Jumlah						98	Jumlah						130	Jumlah						114

Lampiran 4

Hasil Rekap Data Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri

No	Nama	Jongkok				Jumlah	Berdiri				Jumlah
		6	7	8	9		6	7	8	9	
1	M Fahmi Rizki Pratama	20	18	8	11	57	6	8	18	11	43
2	Krisma Damayanti	18	11	9	5	43	3	6	14	8	31
3	M. Ilham Al Kahfi	17	13	9	9	48	14	12	22	8	56
4	Vebriana Khofifah	20	22	9	11	62	6	11	7	11	35
5	Sinta Belasatun K	16	15	11	13	55	9	8	9	13	39
6	Hindriyani Nur Arifah	18	18	4	12	52	6	12	9	12	39
7	Yollanda Nafila Fahlu Reza	22	14	12	8	56	6	14	10	11	41
8	Hika Adhi danardana	11	16	7	9	43	3	6	13	13	35
9	Galang Pratama Suharto	22	12	13	7	54	11	12	15	14	52
10	Arrad agung fadli	20	15	15	10	60	14	9	13	13	49

Lampiran 5

Hasil Perhitungan SPSS 21

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
J_6m	10	11.00	22.00	184.00	18.4000	3.27278
J_7m	10	11.00	22.00	154.00	15.4000	3.27278
J_8m	10	4.00	15.00	97.00	9.7000	3.16403
J_9m	10	5.00	13.00	95.00	9.5000	2.41523
J_Total	10	43.00	62.00	530.00	53.0000	6.54896
B_6m	10	3.00	14.00	78.00	7.8000	4.04969
B_7m	10	6.00	14.00	98.00	9.8000	2.78089
B_8m	10	7.00	22.00	130.00	13.0000	4.57044
B_9m	10	8.00	14.00	114.00	11.4000	2.06559
B_Total	10	31.00	56.00	420.00	42.0000	8.05536
Valid N (listwise)	10					

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		J_Total	B_Total
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	53.0000	42.0000
	Std. Deviation	6.54896	8.05536
Most Extreme Differences	Absolute	.161	.151
	Positive	.137	.151
	Negative	-.161	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		.508	.476
Asymp. Sig. (2-tailed)		.959	.977

a. Test distribution is Normal.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Gaya Jongkok - Gaya Berdiri	1.10000E1	9.20145	2.90975	4.41768	17.58232	3.780	9	.004

Lampiran 6 Surat-surat



**UNIT KEGIATAN MAHASISWA PETANQUE
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**
Sekretariat: Gedung Kampus IV Jl. Gajah Raya No. 30 B Semarang 50125
☎089528825623



Semarang, 23 April 2021

Nomor : 03/A//UKMPETANQUE/IV/2021
Lampiran : -
Perihal : **Pemberian Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu
Pengetahuan Sosial Dan
Keolahragaan
Universitas PGRI Semarang

Dengan hormat,

Memperhatikan surat Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Keolahragaan Nomor : 156/AM/FPIPSKR/IV/2021 tanggal 22 April 2021 perihal permohonan izin penelitian, bersama ini kami memberitahukan bahwa UKM Petanque Universitas PGRI Semarang memberikan izin penelitian mulai tanggal 24 April 2021 S/d Selesai bagi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Ageng Nur Faizal
NPM : 15230300
Fak./ Progam Studi : FPIPSKR/PJKR
Judul Penelitian : EFEKTIFITAS GAYA JONGKOK DAN GAYA BERDIRI
DALAM HASIL POINTING DI UKM PETANQUE
UPGRIS

Ketua UKM Universitas PGRI Semarang

GALANG PRATAMA SUHARTO
NIM 17230022



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 156 /AM/FPIPSKR/IV/2021
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 22 April 2021

Yth. Ketua UKM Petanque UPGRIS
di Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : AGENG NUR FAIZAL
N P M : 15230300
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

EFEKTIFITAS GAYA JONGKOK DAN GAYA BERDIRI DALAM HASIL POINTING
DI UKM PETANQUE UPGRIS

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,


Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil
NPP 107801284

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGETMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Okta Rivaldi Putra S.Or.

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrumen yang disusun dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul "EFEKTIFITAS GAYA JONGKOK DAN GAYA BERTDIRI DALAM HASIL POINTING DIUKM PETANQUE UPGRIS"

Lembar instrumen tersebut disusun oleh:

Nama : AgengNurFaizal

NIM : 15230300

Prodi : PJKR

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian guna penyelesaian tugas akhir skripsi

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Semarang, 1 Maret 2021



Okta Rivaldi Putra, S.Or.

PERNYATAAN EXPERT JUDGETMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Buyung Kusumawardhana S.Pd.,M.Kes.

Pelatih : Kota Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrumen yang disusun dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul "EFEKTIFITAS GAYA JONGKOK DAN GAYA BERDIRI DALAM HASIL POINTING DIUKM PETANQUE UPGRIS"

Lembar instrumen tersebut disusun oleh:

Nama : AgengNurFaizal

NIM : 15230300

Prodi : PJKR

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian guna penyelesaian tugas akhir skripsi

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Semarang, 12 April 2021



BuyungKusumawardhana, S.Pd.,M.Kes.

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "EFEKTIFITAS GAYA JONGKOK DAN GAYA BERDIRI DALAM HASIL POINTING DI UKM PETANQUE UPGRIS", disusun oleh:

Nama : AGENG NUR FAIZAL

NPM : 15230300

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 16 April 2021

Semarang, 16 April 2021

Pembimbing 1



Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd

NPP. 158901500

Pembimbing 2



Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.KES

NPP. 179101532

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR



Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.

NPP. 149001426

Lampiran 7**Dokumentasi****Persiapan Latihan Gaya Jongkok****Persiapan Latihan Gaya Berdiri**



Praktik Latihan Gaya Jongkok



Praktik Latihan Gaya Jongkok



Evaluasi hasil Latihan Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri



Pemanasan Sebelum Praktk



Praktik Latihan Gaya berdiri