



**PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOTING* DENGAN TARGET
ONE BALL AND THREE BALL UNTUK MENINGKATKAN
AKURASI ATLET DI UKM PETANQUE UPGRIS**

SKRIPSI

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

Oleh:

Arrad Agung Fadli

NPM : 17230012

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

2022

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

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

Nama : Arrad Agung Fadli

NPM : 17230012

Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS

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

Semarang, Desember 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd

Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd

NPP.148101425

NPP.159001502

Mengetahui
Dekan FPIPSKR

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NPP.10780128

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “PENGARUH LATIHAN DRILL *SHOOTING* DENGAN TARGET *ONE BALL AND THREE BALL* UNTUK MENINGKATKAN AKURASI ATLET DI UKM *PETANQUE* UPGRIS”.

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian :

Ketua

Sekretaris

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

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

NPP. 107801284

NPP.149001426

Penguji

Tanda Tangan

1. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.

(.....)

NPP. 1481014225

2. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd.

(.....)

NPP. 159001502

3. Pandu Kresnapati.,S.Pd., M.Pd.

(.....)

NPP. 159001503

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. “Hantam semua yang ada di depan, Jika mempunyai impian dan wujudkan”
2. “Jika kamu mempunyai impian lakukan, dan setiap impian mempunyai proses dan akan berubah menjadi harapan, ketika harapan sudah dilakukan akan menjadi komitmen dan berubah lagi menjadi kenyataan”

Persembahan:

Kupersembahkan skripsi ini untuk

1. Kepada kedua orang tua saya ibu Sulami Nurhasanah dan Supriyanto yang senantiasa meberikankasih saying dan doa, yaitu tak pernah lelah memberikan dukungan moral dan mental.
2. Kepada sahabat saya yang sudah mensupport saya sampai selesai.
3. Kepada teman-teman saya yang sudah mendukung penuh.
4. Almamaterku Universitas PGRI Semarang.

PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arrad Agung Fadli

NPM : 17230012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil 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, Februari 2022

Arrad Agung Fadli

NPM. 17230012

ABSTRAK

Arrad Agung Fadli “Pengaruh Latihan *shooting* Dengan Target *One Ball and Three Ball* Untuk Meningkatkan Akurasi Atlet di UKM Petanque UPGRIS”, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan Kemampuan dari UKM petanque yang bisa disebut teknik dasar melatih akurasi *shooting* dalam bermain olahraga *petanque*, muncul ide mengambil penelitian program latihan Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Target *One Ball and Three Ball* Untuk Meningkatkan Akurasi Atlet di UKM *Petanque* UPGRIS. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi *shooting* dalam permainan *game petanque* di UKM petanque UPGRIS. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental design* dengan metode *two grup pretest-posttest desigen with pretest and posttest* dua kelompok di beri perlakuan berbeda. Populasi penelitian adalah 15 atlet petanque UKM petanque UPGRIS dan diambil *sampel* menggunakan teknik *purposive sampling* atau dengan kriteria tertentu sebanyak 10 atlet.

Hasil penelitian kelompok *treatment one ball* meningkat 20,40%, nilai *sig (2-tailed)* = 0.002 < 0,05. Maka H_{a1} di terima hasil latihan menggunakan *one ball* pada data *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Kelompok *treatment three ball* meningkat 20,40%, nilai *sig (2-tailed)* = 0,000 < 0,05. Maka H_{a2} diterima terdapat peningkatan signifikan dari hasil *pretest* setelah diberi latihan *shooting* dengan menggunakan *three ball*. Uji banding pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok *treatment one ball dan three ball* didapat hasil signifikan (*2 tailed*) sebesar 0.002 pada kelompok *one ball* dan nilai signifikansi (*2 tailed*) pada *three ball* sebesar 0.000. jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh latihan *one ball and three ball*, yang sebelumnya atlet melempar bosi saat melakukan *shooting* bosi cenderung flet, tidak melambung, dan bola jatuhnya kekanan dan kekiri tidak sesuai target setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan. Dari kelompok *One ball* 20,40% dan kelompok *Three ball* 20,40% .

Kata kunci:*Petanque, Akurasi, Shooting, One ball, Three ball*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, dengan rahmat-Nya penulis dapat menyusun serta menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS” disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan. Namun berkat bimbingan, nasihat, dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih dengan ketulusan hati yang paling dalam kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Bapak Osa Maliki, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, waktu dan tenaga demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Ibnu Fatkhu Royana., S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing II yang tak pernah lelah membimbing penulis dengan sabar dan penuh dedikasi.

6. Bapak dan Ibu Dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal Ilmu kepada penulis selama di Universitas PGRI Semarang
7. Orang tua dan teman-teman yang telah memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
8. Anggota UKM *Petanque* UPGRIS Semarang yang telah membantu saya melakukan penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dari awal sampai akhir penyelesaian skripsi

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidik, dan umumnya bagi pembaca untuk menambah pengetahuan ilmu dan sebagai referensi untuk kedepannya.

Semarang, Februari 2022

Yang membuat pernyataan

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Masalah	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Sistematika Penulisan Skripsi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	9
B. Landasan Teori.....	14
C. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Populasi dan sampel.....	42
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	44
D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	47
E. Validitas dan Instrumen Pengumpulan Data.....	53
F. Teknik Analisa Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	56
B. Hasil Penelitian Analisis Data.....	56
1. Hasil Penelitian Analisa Data	56

2. Data Nilai Hasil <i>Post-Test shooting game petanque</i>	56
3. Uji Normalitas	60
4. Hasil Uji Homogenitas	61
5. Uji Hipotesis	61
C. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. 1 Hasil data observasi awal	4
Tabel 2. 1 <i>Point</i> pada hambatan <i>shooting</i> petanque	28
Tabel 2. 2 Petunjuk <i>Point</i> dalam <i>game</i> petanque	29
Tabel 3. 1 <i>Point</i> Hambatan <i>shooting</i> petanque.....	49
Tabel 3. 2 Pengertian <i>Point</i> menurut <i>Sheikh</i>	50
Tabel 4. 1 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok <i>treatment one ball</i>	57
Table 4. 2 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok <i>treatment three ball</i>	58
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas	61
Tabel 4. 5 Hasil <i>Pairedsampil test</i> kelompok <i>one ball</i>	62
Tabel 4. 6 Hasil <i>Pairedsampil test</i> kelompok <i>three ball</i>	63
Tabel 4. 7 Uji <i>independent sampel test</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Bosi Bola Besi <i>petanque</i>	15
Gambar 2. 2 Boka Bola Kayu <i>petanque</i>	15
Gambar 2. 3 Meteran	16
Gambar 2. 4 <i>Circel</i>	16
Gambar 2. 5 Scoring	17
Gambar 2. 6 Lapangan <i>petanque</i>	17
Gambar 2. 7 teknik memegang bola <i>petanque</i>	18
Gambar 2. 8 Posisi Kaki dalam Olahraga <i>petanque</i>	18
Gambar 2.9 Cara melempar dalam posisi jongkok.....	19
Gambar 2. 10 Cara melempar posisi setengah jongkok	19
Gambar 2. 11 Cara melempar posisi berdiri	20
Gambar 2. 12 Cara melempar posisi <i>High lop</i>	20
Gambar 2. 13 Lemparan <i>pointing</i> teknik <i>rolling</i>	21
Gambar 2. 14 Lemparan <i>pointing</i> teknik <i>soft lob/half</i>	21
Gambar 2. 15 Lemparan <i>pointing</i> teknik <i>full lob</i>	21
Gambar 2. 16 Lemparan <i>shooting</i> teknik <i>shot on the iron</i>	22
Gambar 2. 17 Lemparan <i>shooting</i> teknik <i>short shot</i>	22
Gambar 2. 18 Lemparan <i>shooting</i> teknik <i>ground shot</i>	23
Gambar 2. 19 Teknik <i>shooting</i>	25
Gambar 2. 20 Peralatan Bola Bosi (bosi) <i>petanque</i>	26
Gambar 2. 21 Peralatan bola kayu (boka)	27
Gambar 2. 22 Bentuk lapangan <i>petanque</i>	27
Gambar 2. 23 Scoresheet	28
Gambar 2. 24 Area <i>game shooting</i>	30
Gambar 2. 25 Disiplin 1.....	31

Gambar 2. 26 Disiplin 2.....	31
Gambar 2. 27 Disiplin 3.....	32
Gambar 2. 28 Disiplin 4.....	32
Gambar 2. 29 Disiplin 5.....	33
Gambar 3. 1 Desain <i>Two Grup Pretest-Posttest Desaign</i>	42
Gambar 3. 2 Bentuk latihan <i>one ball and three ball</i>	47
Gambar 3. 3 Lapangan <i>shooting</i>	48
Gambar 3. 4 Tembakan Dinyatakan Sah	50
Gambar 3. 5 Petunjuk <i>Shooting</i> Disiplin 1	51
Gambar 3. 6 Petunjuk <i>Shooting</i> Disiplin 2	51
Gambar 3. 7 Petunjuk <i>Shooting</i> Disiplin 3	52
Gambar 3. 8 Petunjuk <i>Shooting</i> Disiplin 4	52
Gambar 3. 9 Petunjuk <i>Shooting</i> Disiplin 5	53
Gambar 4. 1 Diagram <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok <i>treatment one ball</i>	57
Gambar 4. 2 Diagram Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>posttest one ball</i>	58
Gambar 4. 3 Diagram <i>Pretest</i> dan <i>PostTest</i> Kelompok <i>treatment Three ball</i>	59
Gambar 4. 4 Diagram Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>posttest three ball</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Usulan Tema Judul Skripsi.....	71
2. Persetujuan Proposal Skripsi.....	72
3. Lembar Persetujuan <i>Expert Judgment</i>	73
4. Lembar Validasi Ahli <i>Petanque</i> 1.....	74
5. Lembar Validasi Ahli <i>Petanque</i> 2.....	75
6. Lembar Surat Penelitian.....	76
7. Lampiran Surat Ijin UKM.....	77
8. Lampiran Instrumen Pengumpulan Data	78
9. Lampiran Program Latihan	81
10. Lampiran Hasil Penelitian.....	96
11. Lampiran Dokumentasi.....	101
12. Lampiran Hasil Data	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Cabang olahraga *Petanque* merupakan cabang olahraga yang berasal dari Prancis. Olahraga tradisional Prancis ini merupakan jenis olahraga yang membutuhkan konsentrasi dalam bermain. *Petanque* menggunakan 3 bola yang terbuat dari besi dan ada 1 bola yang disebut boka yaitu bola kayu sebagai target untuk mengumpulkan point. Sebagai olahraga baru, dalam artian baru dikenal oleh khalayak, jelas sekali perlu sosialisasi dengan pihak terkait untuk memajukan olahraga baru yang masuk di Indonesia ini.

Perkembangan olahraga *petanque* yang sedemikian cepatnya dan adanya kompetisi antar Negara setiap tahunnya makin timbulnya perhatian kita terhadap cabang olahraga ini secara serius. Olahraga *petanque* di Indonesia sendiri masuk pada tahun 2011 dan olahraga ini sudah masuk dalam *list cabang* olahraga yang di pertandingkan di ajang *SEA Game* 2011. Cabang olahraga ini juga sudah di pertandingkan pada ajang PON 2016 di Jawa Barat.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang di lakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga.” Meski tergolong olahraga baru di Indonesia, *petanque* sebenarnya termasuk olahraga yang sudah punya nama. Di dunia, Negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan *petanque* adalah Negara-negara yang pernah dijajah Prancis, Negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut. Pada pesta olahraga *Sea Games Petanque* sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. *Petanque* adalah suatu bentuk permainan boules yang tujuannya melemparkan bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki

harus berada di lingkaran kecil. permainannya bisa dimainkan di tanah keras atau minyak, tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di *La Ciotat*, di *Provence*, di selatan Perancis. Namanya berasal dari *Les Ped Tanco* dalam dialek *Provençal* di bahasa *Occitan*, yang berarti “kaki rapat”. Bentuk kasual permainan *Pentaque* dimainkan oleh sekitar 17 juta orang di Perancis, kebanyakan selama liburan musim panas. Terdapat 375.000 pemain dengan lisensi dari *Federation Francaise de petanque et jeu Provençal* (FFPJP) dan 3000 di Inggris.

Petanque dimainkan oleh dua, empat atau enam orang dalam dua tim, atau pemain dapat bersaing sebagai individu dan bermain santai. Di tunggal dan ganda permainan setiap pemain memiliki tiga *boule*. Sebuah koin di lempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang ber diameter 35-50 cm.

Ada 2 jenis lemparan dalam olahraga *petanque* yaitu *pointing* dan *shooting*.

Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan yang merupakan awal dan strategis permainan yang akan dilakukan pada pertandingan *petanque*. *Pointing* pada pertandingan *petanque* merupakan strategis untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini.

Shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan *petanque*. Apabila dalam 1 tim kemampuan *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola lawan.

Nomer pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak enam meter, tujuh meter, delapan meter, dan Sembilan meter dengan point yang bisa didapat 0 poin, 1 poin, 3 point, dan 5 point tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak disiplin yang diberikan. Hermawan Agustina and Priambodo

(2017:392), berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan *petanque* termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangan. Berdasarkan pernyataan di atas ketepatan berpengaruh pada nomor *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak point yang didapat. Menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan metode-metode yang tepat. Pelatih harus kreatif dalam memberikan program latihan kepada atletnya. Selain itu komponen-komponen yang mempengaruhi kebersihan *shooting* juga harus diperhatikan yaitu: Pegangan bola (teknik dalam memegang bosi), Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target), Keseimbangan statis tungkai, Posisi badan yang rendah dan condong ke depan, *Release the ball* (pelepasan bola) *Follow through* Pelana (2016:4) Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Menurut Sugiyono (2013: 13), teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penelitian *sampling purposive*. Menurut Sugiyono, (2018: 138) menyatakan bahwa *sampling purposive* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun pengertian deskriptif menurut Sugiyono (2012: 29) adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah berkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum. *Petanque* UPGRIS Terbentu di awal 2019 yang di naungi oleh FOPI (Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia) Olahraga *petanque* terbilang sangat baru diprovinsi Jawa Tengah khususnya di UPGRIS banyak mahasiswa dari berbagai daerah tidak mengenal olahraga ini sama sekali, saat

terbentuknya UKM *petanque* UPGRIS sudah mengikuti 2 pertandingan yang dimana pertandingan itu yang dimana bisa di kategorikan pertandingan mini kompetisi dan kejuaraan nasional. Untuk mini kompetisi di adakannya *event* tersebut di UNNES dan untuk pertandingan kejuaraan Nasional di Masjid Agung Semarang. Setelah kejuaraan mahasiswa UPGRIS yang mengikuti event yang bergengsi yaitu POMRAYON dari mahasiswa UPGRIS mendapatkan juara *dobel Mix* juara 3 dan *shooting game* mendapatkan juara 2. *Survey* dilakukan pada tanggal 15 Desember 2020 di *petanque* UPGRIS mengenai *shooting*, Dari penglihatan Pelatih saat di lapangan langsung kebanyakan atlet di kampus UPGRIS masih kurang saat melempar atau *shooting* bola cenderung flet dan bola tidak beraturan masih tidak sesuai sasaran dari segi keseimbangan masih kurang seringnya goyang saat melakukan *shooting*. Dapat di lihat dari table di bawah ini :

Tabel 1.1 Hasil data observasi awal

Atlet	6 Meter	7 Meter	8 Meter	9 Meter	Jumlah point
A/1	3	3	0	0	6
A/2	5	3	0	0	8
A/3	0	0	0	0	0
A/4	3	3	3	0	9
A/5	3	3	0	0	6
A/6	0	0	0	0	0
A/7	5	1	1	0	7
A/8	0	0	0	0	0
A/9	0	0	0	0	0
A/10	0	0	0	0	0

Sumber : Data Observasi Pribadi

Untuk data awal *shooting Petanque* atlet UPGRIS Nilai sebesar 6%-7%. Dari table di atas dari jarak yang di ambil 6 meter, 7 meter, 8 meter, 9 meter dengan kesempatan 4 kali lemparan kesempatan UKM *petanque* dari point keseluruhan 100 point, pada *station* ke 4 khusus *shooting*, untuk mendapatkan nilai maksimal karena tingkat kesulitan

ada halangan bosi didepan dikarenakan belum tentu semua atlet menguasai *station* ke 4 pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, 9 meter dan *station* 1 sampai 5 agar mendapat nilai maksimal setiap jarak mendapat 20 point agar mencapai 100 point. Oleh karena itu, melihat atlet petanque UKM UPGRIS masih kurang konsisten pada saat melakukan *shooting* di karenakan kurangnya variasi latihan sehingga tidak maksimal saat melakukan lemparan bosi cenderung flet sering jatuhnya kelebihan atau jauh dari target, lepasan bukaan tangan sering terburu-buru.

Besaran uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul ” Pagaruh latihan *drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque UPGRIS* ”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di identifikasikan permasalahan sebagai berikut :

1. Seringnya melakukan *shooting*, kordinasi saat memegang tangan dan ayunan kurang sesuai jadi bola cenderung flet dan tidak melambung.
2. Saat *shooting* lemparan tidak sesuai target di depan jadi bola saat di lepaskan masih kekanan/kekiri jatuhan bola tidak sesuai target.

C. Rumusan Masalah

Sesuai penjelasan yang terdapat pada latar belakang. Maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana melatih akurasi *shooting* sesuai target dengan *one ball and three ball* di *game shooting*?
2. Pengaruh target *one ball and three ball* untuk akurasi di *game shooting*?

D. Tujuan Masalah

Semoga adanya penelitian ini tidak melenceng dan terarah.

1. Apakah berpengaruh besar latihan *drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS.
2. Apakah berpengaruh antara latihan *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi *shooting* di UKM *petanque* UPGRIS.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian dapat digunakan oleh UKM *petanque* atau bisa juga di gunakan oleh *club petanque* di Semarang sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Manfaat untuk penelitian ini yaitu berguna untuk mengembangkan atlet di UKM *Petanque* UPGRIS yang sudah berjalan akan tetapi untuk setiap skill setiap atlet masih di bawah rata-rata maka dari itu saya mengambil judul ini agar skill dan kemampuan setiap atlet UKM *Petanque* UPGRIS berkembang secara pesat.
 - b. Untuk itu juga saya akan mengembangkan *shooting* dan kemampuan bagi setiap atlet di UKM *Petanque* UPGRIS agar bisa memiliki kualitas yang sangat bermutu
 - c. Penelitian ini dapat dijadikan acuan pelatih bahan pertimbangan untuk menghasilkan program latihan khusus
 - d. Penelitian ini dapat dijadikan refrensi penelitian selanjutnya.

2. Secara praktis

- a. Penelitian ini dapat di jadikan acuan oleh pelatih sebagaimana tugasnya.
- b. Penelitian ini dapat juga digunakan sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pelatih.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

1. Bagian awal berisi: halaman Sampul Skripsi, Halaman Penyelesaian Bimbingan, Halaman Pengesahan, Motto dan Persembahan, Pernyataan Keaslian Tulisan, Abstrak Kata Pengantar.

2. Bagian isi meliputi:

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Identifikasi Masalah
- C. Rumusan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Sistematika Penulisan Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu
- B. Landasan Teori
- C. Hipotesis Penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain Penelitian

- B. Populasi dan Sampel
- C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel
- D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data
- E. Validitas dan Reliabilitas Instrument
- F. Teknik Analisis Data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN

- A. Deskripsi Umum Objek Penelitian
- B. Hasil Penelitian dan Analisa Data
- C. Pembahasan

BAB V PENUTUP

- A. Simpulan
- B. Saran

3. Bagian akhir meliputi

- A. Daftar Pustaka
- B. Lampiran

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk mempersiapkan penelitian ini sebelumnya penulisan melihat kajian dari penelitian-penelitian terdahulu dan relevan, penelitian ini sendiri dari penelitian sebagai berikut:

1. Menurut Ningsi (2020) yang berjudul Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Game* Atlet *Petanque* Universitas Jambi. Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *Shooting* ini terhadap akurasi yang lebih tepat dan peningkatan hasil pada teknik *Shooting* Atlet *Petanque* Universitas Jambi. Pada tes awal hasil *shooting petanque* rata-rata 15,4 poin dan setelah diberi latihan *shooting* menggunakan palang kayu yang diberi *circle*, terdapat peningkatan *shooting petanque* menjadi rata-rata 27,6 poin. Hasil ini cukup signifikan peningkatannya setelah pemberian treatment dengan palang kayu yang diberi *circle*. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* menggunakan palang kayu yang diberi *circle* dapat meningkatkan hasil *shooting* atlet *petanque* Universitas Jambi dengan peningkatan sebesar 12,2 poin lebih baik dibandingkan dengan hasil awal sebelumnya. Kesimpulan di dukung hasil uji-t yaitu $T_{hitung} = 35,8 > T_{tabel} = 1,76131$. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh dari latihan variasi *shooting* di akurasi. Dari penelitian di atas kesamaanadanya halangan agar bosu atlet di UKM *petanque*UPGRIS naik dan mengenai bosu.
2. Menurut Sutrisna, Asmawi, and Pelana (2018) yang berjudul Model Latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk

Pemula yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket, kuisioner, serta instrumen test menembakkan bola ke sasaran (*shooting*) olahraga *petanque* yang digunakan untuk mengumpulkan data v hasil *shooting* atlet pemula, adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah, pada tahap: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) ujicoba utama (field testing). Uji efektifitas model menggunakan test menembakkan bola ke sasaran (*shooting*) untuk mengetahui tingkat kemampuan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula sebelum pemberian treatmen berupa model latihan *shooting* yang dikembangkan dan untuk mengetahui tingkat kemampuan *shooting* setelah perlakuan atau treatmen model latihan *shooting* yang dikembangkan, dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat *shooting* atlet/siswa sebesar 11.87, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model latihan *shooting* diperoleh tingkat kemampuan *shooting* atlet/siswa sebesar 18.57. Maka model latihan *shooting* olahraga *petanque* ini efektif dalam meningkatkan latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model latihan keterampilan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan ekstrakurikuler di sekolah (2) Dengan model latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini ditunjukkan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model. Dari penelitian di atas kesamaan dari penelitian yang di ambil oleh penulis kesamaan efektifitasnya latihan *shooting*.

3. Menurut (Widodo and Hafidz 2018) yang berjudul Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Olahraga *Petanque*. *Petanque*

merupakan salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia khususnya di Jawa Timur. Olahraga *petanque* menuntut kemampuan pemain baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain *petanque* adalah teknik *shooting* / tembakan. Seperti yang telah kita ketahui bahwa teknik *shooting* adalah salah satu bentuk upaya menjauhkan bola besi lawan dari boka target sejauh mungkin untuk menghasilkan skor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi: berapa besar kontribusi panjang lengan, koordinasi mata tangan, dan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting*, baik secara individual maupun secara bersama-sama. Sasaran penelitian ini adalah atlet *petanque* Jawa Timur yang berjumlah 10 orang (N : 10). Metode dalam penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif, sedangkan tes pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes panjang lengan, koordinasi mata tangan, konsentrasi, dan *shooting*. Dari hasil penelitian dapat dijelaskan: Hasil anova menyatakan nilai $F_{hitung} = 1,554 < F_{tabel} = 4,76$. Hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel panjang lengan (X_1), koordinasi mata tangan (X_2), konsentrasi (X_3) secara bersama-sama terhadap ketepatan *shooting petanque* (Y). Dari hasil penelitian di peroleh secara individual variabel konsentrasi memberikan kontribusi terbesar dari variabel panjang lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *shooting petanque*. Untuk variabel bebas panjang lengan, koordinasi mata tangan, dan konsentrasi perlu diberikan perhatian yang khusus tentang peningkatan latihan agar bisa di dapatkan hasil ketepatan *shooting petanque* yang baik. Kesimpulan: 1). Variabel panjang lengan (X_1) memberikan kontribusi sebesar 0,13%. 2). Variabel koordinasi mata tangan (X_2) memberikan kontribusi sebesar 3,92%. 3). Variabel konsentrasi (X_3) memberikan kontribusi sebesar 23,91%. 4). Secara individual dan bersama-sama seluruh variabel bebas memberikan kontribusi sebesar 43,69%

terhadap akurasi hasil *shooting petanque* (Y) sehingga secara keseluruhan belum dapat di generalisasikan ke dalam populasi. Dari penelitian di atas kesamaan dari penelitian yang di ambil oleh penulis memiliki kesamaan metode statistik deskriptif yang digunakan.

4. Menurut (CAHYONO and NURKHOLIS 2018) yang berjudul Analisis *Backswing* Dan Release *Shooting Carreau* Jarak 7 Meter Olahraga *Petanque* Pada Atlet Jawa Timur. *Shooting* dalam olahraga *petanque* adalah upaya dalam menjauhkan bola target dengan tujuan mengurangi poin lawan dan menambah poin pada tim. Analisis gerakan *shooting* dilakukan untuk menggambarkan karakteristik teknik dasar dalam melakukan *shooting*. Analisis biomekanik digunakan untuk menggambarkan secara terukur dan terhitung untuk memperoleh pemahaman efektivitas teknik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi rangkaian gerak *shooting* dari analisis biomekanik. Untuk memperoleh efektivitas dan efisiensi dalam melakukan *shooting* jarak 7 meter perlu diketahui sudut *backswing*, kecepatan *swing*, *release* bola, dan ketinggian maksimal bola. Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu mendeskripsikan hasil rekaman video *shooting carreau* jarak 7 meter yang telah dianalisis menggunakan *software* analisis biomekanik yaitu *kiniovea*. *Kiniovea* adalah salah satu *software* yang dapat digunakan untuk menganalisis gerak, dengan menggunakan *kiniovea* kita dapat memutar video yang telah diambil, dan dapat membuat video lebih lambat dari pada video aslinya sehingga kita dapat lebih mudah untuk menganalisis gerakannya. Penelitian ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dari 3 subjek (N..3) atlet *Petanque* Jawa Timur. Dari data penelitian yang diperoleh disimpulkan bahwa gerakan *shooting* pada jarak 7 meter dihasilkan *shooting* yang efektif yaitu dengan sudut *backswing* 78° - 80° , rata-rata kecepatan *swing* 3,66 m/s, sudut *release* 80° - 82° , dan tinggi maksimal bola 1,45 - 1,64 meter, yang menghasilkan *shooting*

carreau pada jarak 7 meter dengan bola berhenti tidak jauh dari titik sasaran berada. Penelitian di atas memiliki kesamaan lathan *backswing*.

5. Menurut (Pelana 2016) yang berjudul. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil *Shooting* Pada Atlet Klub *Petanque*. Olahraga *petanque* adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet/jack/boka* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Jenis lemparan dalam olahraga *petanque* ada 2 yaitu *pointing* dan *shooting*. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan agar menjauhi boka target. Adapun penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil *shooting* pada atlet klub *petanque* Universitas Negeri Jakarta. (2) mengetahui hubungan keseimbangan statis dengan hasil *shooting* pada atlet klub *petanque* Universitas Negeri Jakarta. (3) mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan statis dengan hasil *shooting* pada atlet klub *petanque* Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di lab. olahraga prestasi dan di lapangan *petanque* Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 29 Juni 2015. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik korelasional. Dengan teknik pengambilan sampel total sampling, sampel yang berjumlah 20 orang dari populasi 20 orang. Teknik analisis data yang di gunakan adalah teknik korelasi dan regresi sederhana. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi dan regresi sederhana. Untuk mengolah data, diperoleh dari hasil tes Kekuatan Otot Tungkai (X_1), hasil tes Keseimbangan Statis (X_2) dan hasil tes *Shooting* (Y). dari penelitian di atas memiliki kesamaan dari melatih keseimbangan dan kekuatan otot tangan.

B. LANDASAN TEORI

Teori merupakan sebuah definisi-definisi sebagai cara untuk menerapkan dari data ke arah teori. Teori adalah alur logika atau penalaran yang merupakan seperangkat konsep, definisi, dan proposisi yang disusun secara sistematis. Paparan teori yang digunakan penulis dalam penelitian ini akan dibahas sebagai berikut:

a. Definisi *Petanque*

Petanque adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi (*boulse*) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus di lingkaran kecil (Laksana dkk, 2017:37). Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan Prancis. Namanya berasal dari *Les Ped Tanco* dalam dialek *Provençal* di bahasa *Occitan*, yang berarti “Kaki rapat”. Pada awal abad ke-6 SM orang Yunani Kuno telah memainkan permainan melempar koin, batu datar dan bola batu yang disebut *spheristics*. Bangsa Romawi Kuno memodifikasi permainan dengan menambahkan target yang harus didekati sedekat mungkin. Variasi Romawi di bawah ke provence oleh tentara Romawi dan pelaut. Sebelum makam Romawi di Florence menunjukkan orang bermain permainan ini, membungkuk untuk mengukur point (Suwiwa, 2015:7).

Menurut Suwiwa, (2015:8) peralatan yang digunakan dalam pertandingan *petanque* harus memenuhi syarat internasional dan di buat oleh manufaktur resmi organisasi dunia olahraga *petanque*. Syarat ini meliputi: berat bola, ukuran yangan dan material, merk dan nomer seri.

a) Peralatan dalam Olahraga *petanque*

1. Bosi merupakan bola berbentuk bulat terbuat dari logam dan berongga bagian dalamnya, mempunyai diameter antara 70,5 mm- 80 mm dan beratnya antara 650 gram-800 gram. Disamping itu, *boule* ini memiliki nama tertentu, angka petunjuk berat dan nomer seri.



Gambar 2.1 Bola besi *Petanque* (BOSI)

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. Boka adalah *Jack* merupakan bola yang terbuat dari kayu. Boka mempunyai diameter antara 35 mm-35 mm bola ini harus berwarna dan mudah dilihat pada lapangan permainan.



Gambar 2.2 boka atau *Jack petanque*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Meteran adalah alat untuk mengukur jarak 1 meter, 5 meter dan 10 meter



Gambar 2.3 Meteran

Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Circle* adalah lingkaran berdiameter 50 cm yang digunakan untuk penanda saat pemain mulai melakukan lemparan dalam permainan *petanque*



Gambar 2.4 *Circel*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

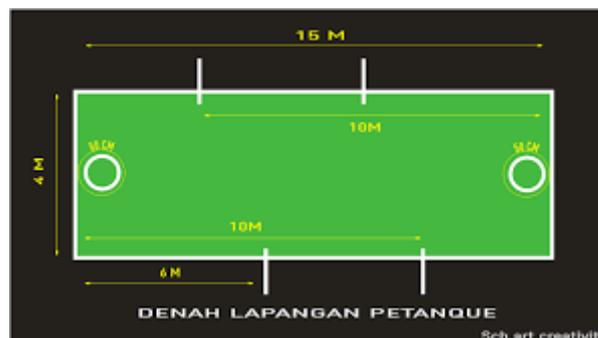
5. *Scoring* adalah alat yang mencatat hasil pertandingan atau Point.



Gambar 2.5 Papan Scoring

Sumber: Dokumentasi Pribadi

6. Lapangan *petanque* berdasarkan FIPJP, Standart internasional dan nasional ukuran 15 meter x 4 meter atau 13 meter x 3 meter. Olahraga *petanque* dapat dimainkan di atas tanah liat atau bebatuan, untuk lapangan rumput tidak direkomendasikan.



Gambar 2.6 Lapangan *petanque*

Sumber: I Gede Suwiwa, dkk. Hal.10

b) Teknik Dasar dalam Olahraga *Petanque*

1. Teknik dasar memegang bola diawali dengan teknik memegang bola menghadap ke atas dan menghadap ke bawah. Seperti yang terlihat pada gambar.



Gambar 2.7 Teknik memegang bola *petanque*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. Posisi Kaki dalam Olahraga *petanque* terdapat teknik khusus. Ada tiga jenis posisi kaki yaitu posisi tertutup, posisi semi terbuka, dan posisi kaki terbuka. Seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2.8 Posisi Kaki dalam Olahraga *petanque*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

3. Posisi melempar pointing dalam olahraga *petanque* terdapat empat teknik dalam melakukan lemparan yaitu melempar dengan posisi jongkok, melempar dengan posisi setengah jongkok, melempar dengan posisi berdiri dan melempar dengan posisi *high lop*. Adapun keempat gambar posisi melempar dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2.9 Cara Melempar Posisi Jongkok

Sumber: Dokumentasi Pribadi



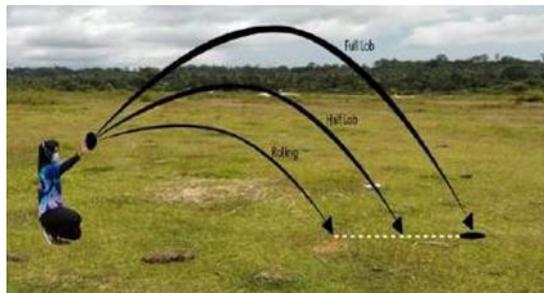
Gambar 2.10 Cara Melempar Posisi Stengah Jongkok

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 2.11 Cara Melempar Pointing Posisi Berdiri

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 2.12 Cara Melempar Posisi *High Lob*

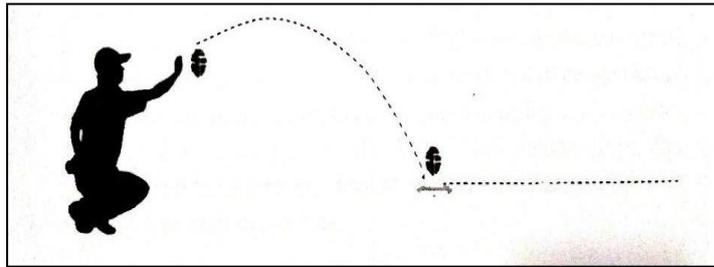
Sumber: Dokumentasi Pribadi

c) Teknik Lemparan dalam Olahraga *Petanque*

Suwiwa (2015:12) Menyebutkan ada dua jenis lemparan dalam olahraga *petanque* yaitu:

1. Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati bola target lebih dekat dengan bosi lawan. Ada tiga cara dalam melakukan teknik *pointing* yaitu:

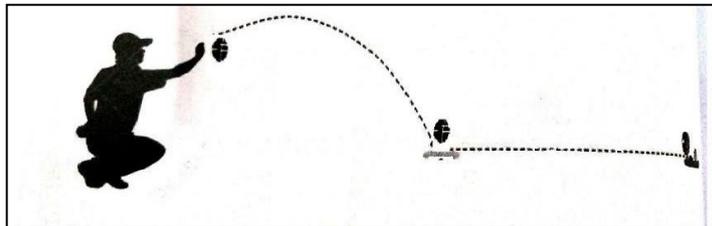
- a. *Roll* (menggeling) yaitu lemparan bola kurang dari 3 meter dari lingkaran dimana bosu tersebut menggeling sepanjang arena mendekati bola target.



Gambar 2.13 Contoh Lemparan *rolling*

Sumber : Pelana, dkk.2020. Hal 15

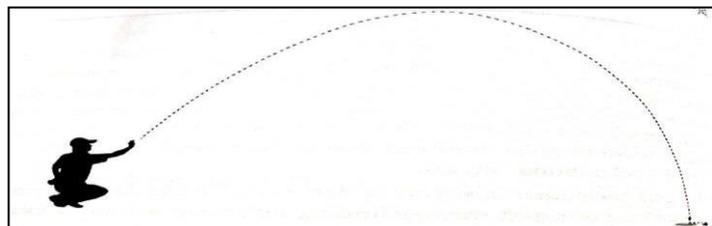
- b. *Soft lob/half* (melambung sedang) yaitu melempar bosu sedikit lebih tinggi membentuk kurva dan bosu jatuh menggeling ke boka target.



Gambar 2.14 Contoh Lemparan *Half lob/soft lob*

Simber : Pelana, dkk. 2020. Hal 16

- c. *Full lob* (Melambung tinggi) melambung lebih tinggi hampir *Vertical* dan bosu jatuh menggeling ke boka target.

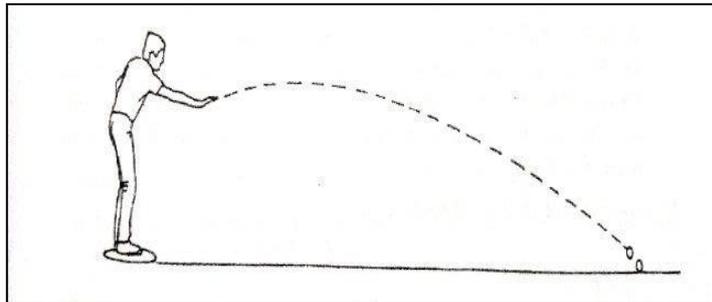


Gambar 2.15 Contoh lemparan *hifh lob*

Sumber : Pelana, dkk. 2020. Hal 16

2. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk menembak bosi lawan agar jauh dari target. Ada tiga teknik dalam melakukan lemparan *Shooting* yaitu:

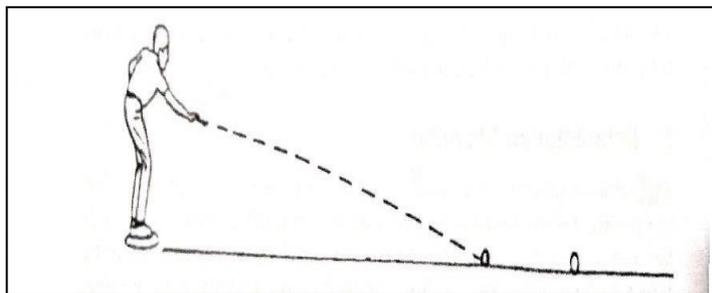
a. *Shot on the iron* (Bosi ke bosi) adalah menembak tepat pada bosi lawan tanpa menyentuh tanah.



Gambar 2.16 lemparan *Shot on the iron*

Sumber : Pelana, dkk. 2020. Hal 17

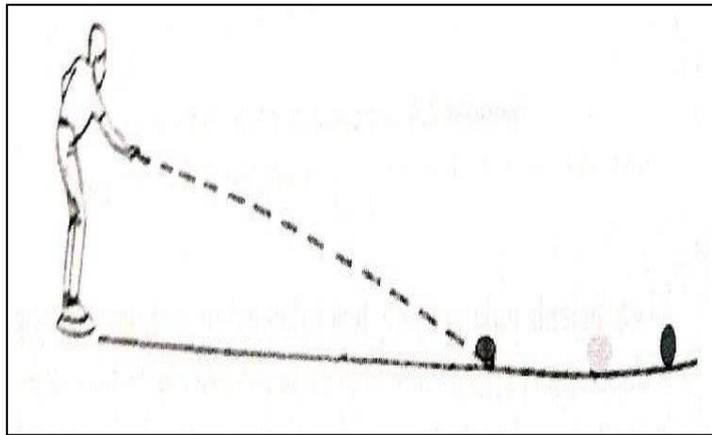
b. *Short shot* adalah menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 20 cm sampai dengan 30 cm dari bola target.



Gambar 2.17 lemparan *short shot*

Sumber : Pelana, dkk. 2020. Hal 18

- c. *Ground shot* adalah menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3-4 meter mengelinding mengenai bola target.



Gambar 2.18 lemparan *Ground shot*

Sumber : Pelana, dkk. 2020. Hal 18

- d) Cara bermain Olahraga *Petanque*

Olahraga *petanque* bisa dimainkan dengan cara bermain *single*, *double*, dan *tripel*. Cara bermain diawali dengan *toss coin*. Pemain yang menang *toss* meletakkan *circle* dan mendapatkan kesempatan melempar boka dengan jarak minimal 6 meter atau maksimal 10 meter. Selanjutnya pemain yang kalah *toss* melakukan lemparan menggunakan bosi dengan mendekati ke *boka* yang di lempar oleh pemain yang menang *toss*. Setelah itu pemain pemenang *toss* melempar bosi mendekati *boka*, demikian seterusnya sampai masing-masing bosi yang paling dekat dengan *boka*. Demikian selanjutnya berlanjut sampai ada dari salah satu pemain atau grup mendapatkan *point* 13 (Suwiwa, 2015:14)

a. Definisi *Shooting*

Keahlian dasar yang yang harus demikian oleh setiap pemain *petanque* adalah *shooting*, Karen tujuan permainan adalah mendekati bola ke *boka* target dan menjauhkan bola lawan sejauh-jauhnya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Souef (2015: 50) *shooting* tidak perlu deskripsi panjang: mengarahkan pada bola target (fokus pada titik bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola diatas bola target dan mendorongnya keluar lapangan. Pelana (2016 : 119) *shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Jenis-jenis *shooting* yaitu: *Shot on the iron* menembak tepat pada bosi lawan tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu . *Short shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 20 s.d 30 cm dari bosi lawan. *Ground shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3-4 meter dan mengelinding mengenai bosi lawan. Terknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang ditentukan. Kapan dilakukan *shooting* tergantung pada permukaan dan kemampuan subjek, kadang-kadang lebih baik untuk mencoba untuk menjauhkan bola dari posisi daripada mencoba untuk mengalahkan titik *pointing* yang baik. Pada kesempatan lain pemain mungkin ingin menembak bola yang tidak memiliki titik tetapi dapat mencegah tim lawan dari mendapatkan lebih banyak poin. *Shooting* yang baik adalah *Carreau* yaitu dimana bola yang kita harus *shooting* harus mengenai bola target dan memindahkan bola target keluar garis lingkaran dan sehingga mendapat point 5. Ada 3 jenis atlit cara melakukan *shooting* yaitu:

1. *Shooting Ground* sepanjang tanah.

2. *Shooting volley take out* bagian dari jalan di pendaratan udara hingga 1 meter di depan bola target
3. *Shooting carreau (boule to boule)* pendaratan bola tepat pada bola sasaran.



Gambar 2.19 *Teknik Shooting*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Ada beberapa yang harus di perhatikan saat melakukan teknik *shooting* yaitu:

- 1) Posisi kaki rapat di dalam lingkaran pandangan fokus ke arah bola target. Saat memegang bola posisi tangan harus rapat tidak boleh terbuka agar bola lurus, bila tangan kanan yang melempar bola maka kaki kanan di depan sebagai tumpuan disusul kaki kiri di belakang dan sebaliknya.
- 2) Saat memegang bola tangan kanan di depan seperti megangam dan rapat jangan sampai terbuka tanganya dan posisi bola di bawah dan tangan agak condong kedepan jangan teralu kebelakang.
- 3) Badan agak di bungkukkan dan badan condongkan kedepan, pandangan tetap lurus mengarah ke target.

- 4) Selanjutnya tangan di ayunkan kebelakang dan posisi bahu sebagai poros saat melempar. bahu hanya mengayun, tidak boleh berubah posisi agar bola lurus kedepan kearah target, saat melakukan ayunan kebelakang harus lembut.
 - 5) Posisi selanjutnya ayunkan tangan kedepan posisi tangan di usahakan lurus dan rileks. Pada saat mengayunkan sesuaikan dengan jarak target, jangan terlalu buru-buru atau cepat/kencang agar bola yang dilempar tidak melebihi bola target.
 - 6) Yang terakhir yaitu merilis bola atau melepas bola, tangan harus lurus dengan target tidak ada jari-jari tangan tetap rapat. Posisi jari pada posisi ini juga mempengaruhi hasil lemparan bola
- a. Peralatan yang digunakan dalam *Shooting* olahraga *petanque*
1. Bosi merupakan bola berbentuk bulat terbuat dari logam dan berongga bagian dalamnya, mempunyai diameter antara 70,5 mm 80 mm dan beratnya antara 650 gram-800 gram. Disamping itu, *boule* ini memiliki nama tertentu, angka petunjuk berat dan nomer seri.



Gambar 2.20 Bola besi *Petanque* (BOSI)

Sumber: Dokumentasi Pribadi

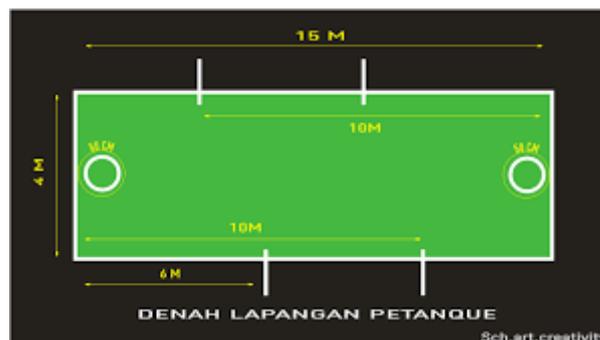
2. *Jack* (boka kecil) merupakan boka kecil yang terbuat dari kayu atau bahan sintetis, *jack* pada nomer *shooting* juga digunakan sebagai hambatan dan target di nomer *shooting*. Untuk warna *jack* atau boka berbeda-beda yang terpenting terlihat di jarak *shooting*.



Gambar 2.21 boka atau *Jack petanque*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

3. Lapangan *Shooting* olahraga *petanque*



Gambar 2.22 Lapangan *petanque*

Sumber: I Gede Suwiwa, dkk. Hal.10

4. Bendera digunakan sebagai anda apakah *shooting* tersebut sah atau tidak. Bendera ini ada dua warna yaitu dipakai yaitu bendera yang berwarna putih adalah untuk menentukan bahwa suatu lemparan yang dilakukan merupakan sah dan dapat ditentukan skor yang di dapat. Sedangkan bendera warna merah digunakan ketika lemparan tidak mengenai sasaran atau tidak sah dan skor 0 pada setiap jarak *shooting*.
5. Nomer skor digunakan untuk memberi sinyal kepada pencatat skor berapa yang didapat pemain yang melakukan lemparan. Nomer terdiri dari beberapa nomer yang di jadikan point yaitu 0,1,3,5.
6. *Scoresheet* digunakan untuk mencatat hasil *shooting* di dilakukan di jarak 6,7,8,9 meter.

Atelier 1					Atelier 2					Atelier 3					Atelier 4					Atelier 5				
Boule seule					Boule derriére but					Entre deux boules					Sautée					But				
Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Touché: 3 p Manqué: 0 p				
6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot

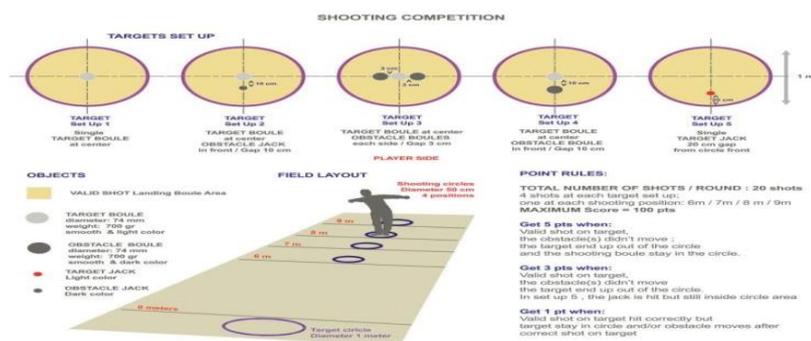
Gambar 2.23 *Scoresheet Shooting game station*

Sumber.Fopi (2015:2)

b. Cara melakukan *shooting* pada Olahraga *Petanque*

Pada nomer *shooting* di olahraga *petanque* terdapat sasaran dan hambatan yang di letakan dalam lingkaran besar.

Tabel 2.1 *Point Pada Hambatan Shooting Petanque*



berdiameter 1 meter. Terdapat 5 disiplin (keterlibatan) sebagai berikut:

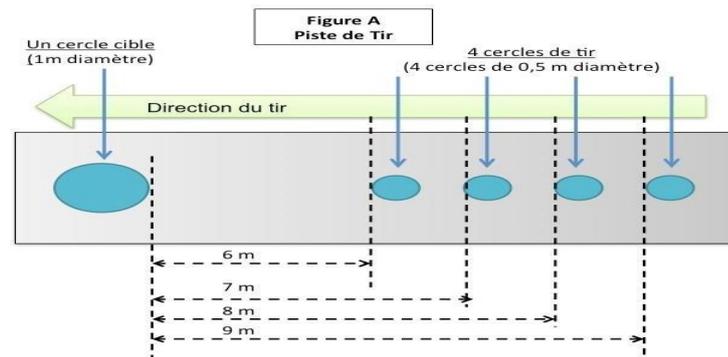
Tabel 2.2 *Point* dalam *game shooting*

No	Point	Penjelasan
1	5	Dimana <i>boule</i> yang di lempar ke tarjet, bola yang di lempar berada di lingkaran dan bola tarjet keluar lingkaran
2	3	Dimana <i>boule</i> yang di lempar mengenai tarjet sama-sama keluar lingkaran
3	1	Dimana <i>boule</i> target dan <i>boule</i> lemparan mengenai <i>boule</i> target tapi di dalam lingkaran
4	0	<i>Boule</i> yang di lempar tidak mengenai target atau <i>boule</i> yang di lempar mengenai halangan

Sumber: buku Pelana dkk

Tembakan dinyatakan sah apabila:

- 1) Dampak pertama *boule* tembakan terjadi di dalam lingkaran besar.
- 2) Sentuhan pertama objek adalah target (*boule* dan *jack*)
- 3) Kaki penembak berada di dalam lingkaran kecil sepenuhnya.



Gambar 2.24 Area game shooting

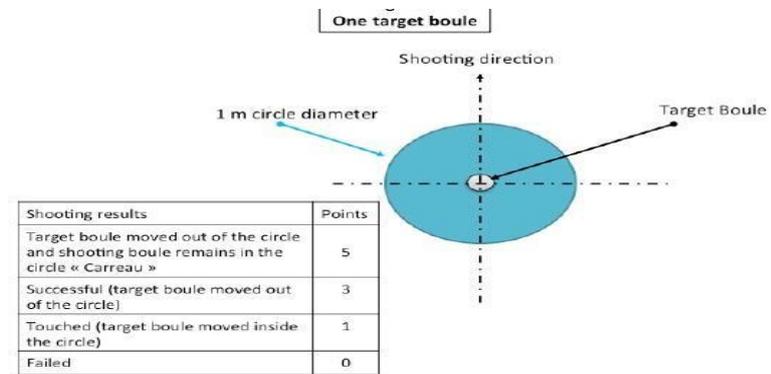
Sumber: *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal*
(FIPJP)

c. Kategori permainan *petanque*

1. Pemain *single*
 - a) *Singel man*
 - b) *Single women*
2. Pemain *Double*
 - a) *Double man*
 - b) *Double women*
 - c) *Double mix*
3. Pemain *Triple*
 - a) *Tripel man*
 - b) *Tripel women*
 - c) *Tripel mix*
4. Pemain *shooting*
 - a) *Shooting man*
 - b) *Shooting women*

d. Petunjuk *Shooting*

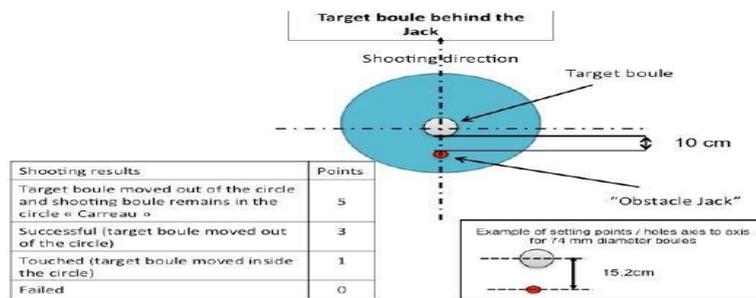
1) Disiplin 1



Gambar 2.25 Station 1 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal (FIPJP)*

2) Disiplin 2

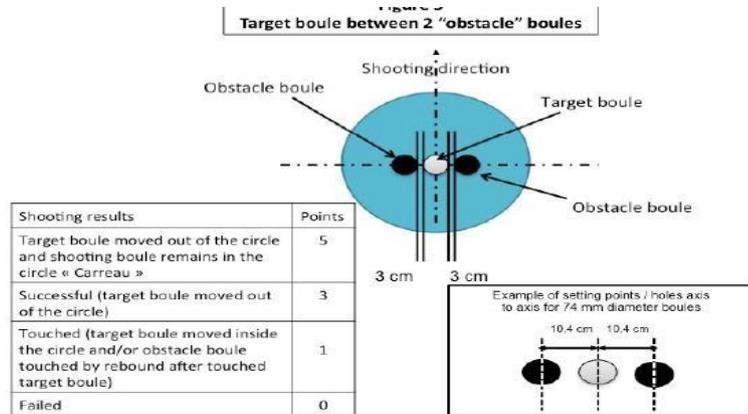


Gambar 2.26 Station 2 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal*

(FIPJP)

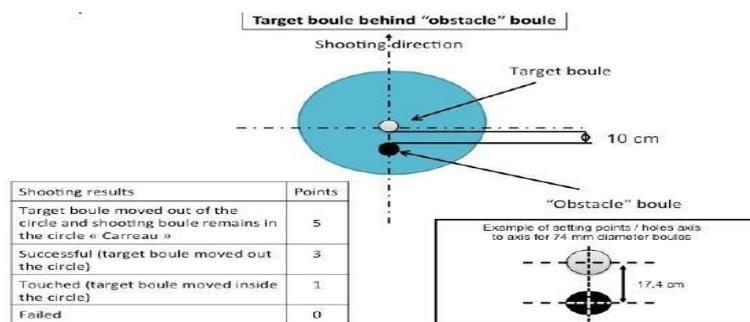
3) Disiplin 3



Gambar2.27 Station 3 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal*
(FIPJP)

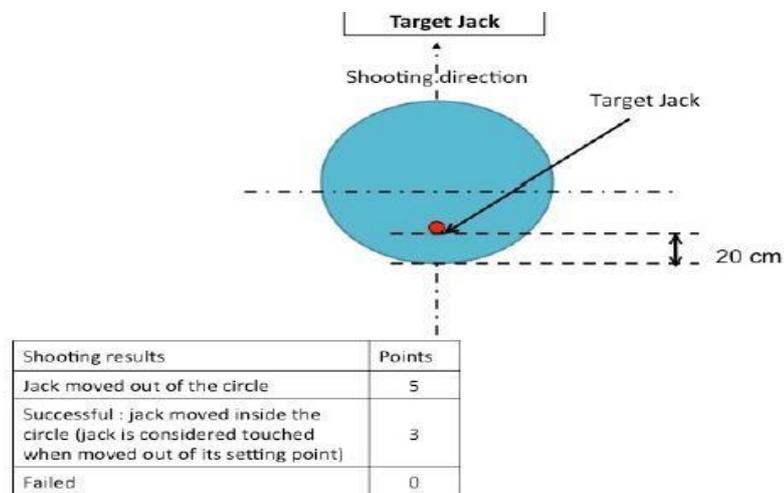
4) Disiplin 4



Gambar2.28 Station 4 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal*
(FIPJP)

5) Disiplin 5



Gambar 2.29 Station 5 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal (FIPJP)*

b. Karakter Atlet Klub *Petanque* UKM UPGRIS

UKM *Petanque* UPGRIS merupakan Unit kegiatan mahasiswa di kampus PGRI Semarang yang ada di Jawa Tengah. UKM *Petanque* UPGRIS Semarang ini di dirikan pada tahun 2019 yang bertempat di Semarang.

Tempat latihan UKM *Petanque* UPGRIS Semarang berada di lapangan Kampus 4 lebih tepatnya samping Gor Kampus 4. UKM *Petanque* UPGRIS Semarang mempunyai 6 lapangan sementara, dalam seminggu 4 kali latihan rutin, setiap pertemuan 8-15 Mahasiswa yang hadir dalam latihan. UKM *Petanque* UPGRIS Semarang memiliki Pembina yang merupakan dosen di Universitas PGRI Semarang.

Jumlah anggota yang aktif dan pasif 15 mahasiswa terdiri dari 5 perempuan dan 10 laki-laki. Mahasiswa *Petanque* UPGRIS Semarang rata-rata berusia antara 20-25 tahun.

c. Definisi latihan

Latihan adalah suatu hal yang terpenting untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet. Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercise* dan *training*. Sukadiyanto (2010: 5).

Practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. *Practice* dalam *petanque* menggunakan peralatan seperti ban mobil, balok kayu, dan sepasang tiang dalam setiap latihannya.

Exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerak. *Exercise* dalam olahraga *petanque* misalnya *jogging* untuk meningkatkan daya tahan tubuh, latihan *wrist curl* untuk melatih pergelangan tangan.

Training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan. (*all about petanque*, 2015) Dalam latihan *petanque* hal yang harus dilakukan saat menjalankan latihan adalah konsentrasi, akurasi dan konsistensi. Berikut prinsip-prinsip latihan yaitu :

1. Prinsip Beban Berlebihan

Prinsip beban berlebih adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat.

2. Perkembangan Menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh merupakan prinsip yang telah diterima secara umum dalam dunia pendidikan

3. Spesialisasi

Apa pun cabang olahraga yang diikuti atlet bertujuan untuk melakukan spesialisasi dalam cabang olahraga tersebut, oleh karena hanya dengan spesialisasi dia akan bisa memperoleh sukses dan menonjol prestasinya dalam cabang olahraga tersebut.

4. Prinsip Individualisasi

Prinsip ini merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama, seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kemampuan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

5. Intensitas Latihan

Prinsip ini merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama, seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kemampuan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

6. Kualitas Latihan

Lebih penting dari intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Setiap latihan berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah dan tujuan latihannya.

7. Variasi Latihan

Untuk mencegah terjadinya kebosanan pada atlet saat melakukan latihan peran pelatih disini sangat penting. Pelatih dituntut untuk selalu kreatif dalam menciptakan variasi-variasi model latihan.

8. Lama Latihan

Lama waktu latihan bukan berarti atlet akan mendapatkan banyak ilmu, kemungkinan besar atlet malah akan merasa bosan dan jenuh, bahkan mungkin atlet akan menganggap kalau latihan merupakan siksaan, sehingga apa yang telah diajarkan bisa saja lupa sehingga latihan akan percuma. Namun sebaliknya latihan berdurasi pendek dengan beban yang pas akan diingat oleh atlet, selain itu latihan jangka pendek akan mempermudah pelatih untuk mengawasi kebenaran gerakan yang dilakukan oleh atlet.

9. Prinsip Kembali Asal

Kualitas yang diperoleh dari latihan dapat menurun kembali apabila tidak melakukan latihan dalam waktu tertentu. Proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu. Dengan demikian latihan harus berkesinambungan.

Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai itu, ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu:

1. Latihan Fisik

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan, kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, power. Komponen tersebut adalah hal utama yang harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet.

3. Latihan Mental

Latihan mental yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional.

Latihan sendiri merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan seperti: durasi, jarak, frekuensi, jumlah, ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat, dan densitas (Sukadiyanto, 2010:35). Penjelasan sebagai berikut :

a) Volume Latihan

Volume merupakan komponen utama latihan yang sangat penting untuk mendapatkan teknik, taknik dan khususnya pencapaian fisik yang baik. Volume diartikan sebagai jumlah kerja yang terdiri dari durasi, repetisi, set selama satu kali latihan.

b) Intensitas Latihan

Intensitas latihan mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Semakin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, maka semakin tinggi intensitas latihannya. Intensitas latihan setidaknya tergantung dari faktor beban latihan, kecepatan dalam melakukan gerakan, lama tidaknya interval di antara repetisi, dan stres mental yang dituntut dalam latihan

c) Devinisi Latihan

Densitas latihan merupakan ukuran perbandingan antara pembebanan dengan istirahat (*recovery* dan *interval*). Semakin pendek *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihan semakin tinggi (padat), dan sebaliknya semakin lama *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihan semakin rendah.

d) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas dapat dilihat dari komponen-komponen penting yang menunjang pencapaian prestasi dan kompleksitas gerak atau keterampilan yang diberikan dalam suatu bentuk latihan. Salah satu kompleksitas latihan adalah tingkat pengalaman atlet dalam menjalani latihan.

e) Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan merupakan banyaknya sesi latihan yang dilakukan setiap minggu. Menurut Irianto, D.P (2002:58) frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-6 kali/minggu. Menurut (Sukadiyanto, 2010:44) frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan, pada umumnya jumlah frekuensi adalah dalam satu mingguan. Menurut Sukadiyanto (2010:18) dalam satu kali tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan

fisik dan psikis olahragawan. Latihan yang sistematis dilakukan secara teratur, berlangsung beberapa kali dalam seminggu tergantung pada standar atlet dan periode latihan. Di dalam penelitian ini program latihan yang digunakan adalah Pengaruh latihan *Drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS selama 12 kali pertemuan untuk perlakuan (treatment), dan 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir total keseluruhan pertemuan 14 kali.

d. Definisi *Drill*

Metode latihan (*Drill*) merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari sehingga peserta memperoleh keterampilan tertentu (Anitah, 2009).

Metode *Drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai saran untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan Djamarah dan Zain (2013: 51). menjelaskan bahwa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menggunakan metode *drill* yaitu. (1) *drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan, (2) siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerak serta ketepatan penggunaanya, (3) selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak, (4) pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya, (5) perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya, (6) suasana kompetitif perlu

diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya. Robi Syuhada Istofian Fahrial Amiq (2016:107)

C. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 95), berpendapat bahwa hipotesis adalah: “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Adapun langkah-langkah dalam menguji hipotesis ini dimulai menetapkan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternative (H_a), pemilihan tes statistika dan perhitungannya, menetapkan tingkat signifikansi, dan penerapan kriteria pengujian.”

Berdasarkan kajian teori dari kerangka berfikir diatas dapat digunakan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

a. H_0 : Tidak ada Pengaruh latihan *Drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS.

H_a : Ada pengaruh Pengaruh latihan *Drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS

b. H_0 : Lebih efektif untuk meningkatkan latihan *drill shooting* dengan target *one ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS.

H_a : Lebih efektif untuk meningkatkan latihan *drill shooting* dengan target *three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan *drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS.

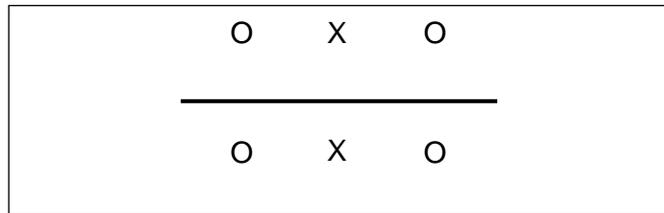
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut (Nizar dan Narimawati, 2010:30), Desain Penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018:35) “Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Metode yang digunakan penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design* “Dalam *Quasi Experimental Design* tidak ada kelompok yang diambil secara random, maka analisis data menggunakan statistik deskriptif” (Sugiyono, 2018: 120). Dalam penelitian ini yang ingin diteliti adalah Pengaruh latihan *Drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: variabel bebas (*Target one ball and three ball*) dan variabel terkait (*Shooting*).

Desain penelitian ini menggunakan *Two Grup Pretest-Posttest Design* pada penelitian ini dua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, sehingga terlihat hasil latihan pada teknik yang digunakan atlet. Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini adalah desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan target *one ball* dan *three ball*. Dengan demikian dapat dilihat hasil data yang akurat dengan membandingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiono,2017:74).



Gambar 3.1 Desain *Two Grup Pretest-Posttest Desain*

Sumber : (Sugiono,2018:118)

Keterangan :

O1 dan O3 = *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X1 = treatment latihan *shooting* target *one ball*

X2 = treatment latihan *shooting* target *three ball*

O2 dan O4 = *posttest* (setelah diberi perlakuan)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018:130) pengertian populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah atlet UKM *petanque* UPGRIS yang berjumlah 15 orang dan yang terdiri dari 5 wanita 10 laki-laki. Populasi bukanya hanyalah orang melainkan juga bisa subjek/objek yang di pelajari, tetapi meliputi seluruh karakter/ sifat yang di miliki oleh subjek atau objek itu populasi dalam penelitian ini adalah Atlet UKM *petanque* UPGRIS Semarang yang berjumlah 15 orang yang terdiri 5 wanita 10 laki-laki dan yang aktif hanya 10 atlet yang sisanya pasif jarang untuk latihan.

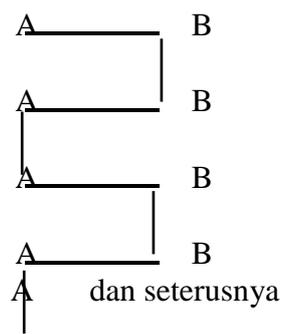
2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakter yang di miliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tiadk mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, missal keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti ini dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu (Sugiono, 2018:131).

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penelitian *sampling purposive*. Menurut (Sugiyono, 2018: 138) menyatakan bahwa *sampling purposive* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Untuk teknik pengambilan sampel penelitian ini melalui beberapa syarat dan kriteria sebagai berikut:

- a. Atlet UKM *petanque* UPGRIS yang mengikuti latihan setiap hari.
- b. Atlet UKM *petanque* UPGRIS yang pernah mengikuti kejuaraan.
- c. Murni anggota UKM *Petanque* UPGRIS.

Dalam penelitian ini atlet UKM *petanque* *UPGRIS* yang telah memenuhi syarat dan kriteria yang sudah ditentukan berjumlah 10 orang. Setelah mendapatkan sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merengking hasil *pretest* dari yang tertinggi sampai dengan rendah, kemudian dilakukan perbandingan kelompok eksperimen yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A, (Heryadi, 2014:32) menyatakan bahwa: “cara yang satu ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (*aquivalen*)”. Berikut ini *ordinal pairing* dengan pola A-B-B-A :



C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

1. Definisi Operasional

Menurut (Widodo, 2017: 82) Definisi operasional merupakan kegiatan pengukuran variabel penelitian dilihat dari ciri-ciri spesifik yang tercermin dalam dimensi-dimensi atau indikator-indikator variabel penelitian.

a) Tes awal (*Pretest*)

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data yang digunakan untuk menggunakan tingkat kemampuan pemain atau *testee*, sehingga mengetahui perbedaan hasil pemain atau *testee* selama melakukan treatment. Dari tes awal ini sampel yang akan digunakan berjumlah 10 orang atlet di UKM *petanque* UPGRIS melakukan test awal *shooting* di *shooting game* disiplin 4 *petanque* jarak 6,7,8,9 meter dengan setiap jarak di beri 1 kali kesempatan lemparan setiap atletnya memiliki 4 kesempatan.

<i>Pre-test</i>	Treatment	<i>Post-test</i>
<i>Shooting</i> Jarak 6,7,8,9 meter	Latihan <i>Drill One ball and three ball</i>	<i>Shooting</i> jarak 6,7,8,9 meter

b) Treatment Latihan *Drill Shooting One ball and three ball*

Pengukuran Latihan *drill shooting* dengan target *one ball and three ball* dilakukan dengan melempar bosi ke target yang sudah di sediakan (bosi). Menyadari dalam tes *drill shooting* menggunakan target *one ball and three ball* di akurasi *shooting petanque* jarak 6,7,8,9 meter, maka instrument dilakukan *judgement* oleh ahli *petanque* untuk treatment program latihan. Adapun prosedur pelaksanaan latihan dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Perlengkapan
 - a. Bosi 1 set (Target)
- 2) Petunjuk pelaksanaan

Testi di bagi menjadi 2 kelompok sebagai berikut:

- a. Kelompok 1 (Treatment *One ball*)

Pada kelompok treatment *One ball* terdapat 5 orang. Treatment ini menggunakan *One ball* atau 1 bola besi yang di letakan di lapangan dan bosinya akan di beri jarak jatuhnya 1 bola dengan di tandani garis lurus. Saat melakukan awalan harus berdiri di garis batas lemparan berjarak 6,7,8,9 meter, setelah mendengar peluit testi mulai melempar target sasaran. Bosinya di lempar kearah target *one ball* atau 1 bosinya dan harus mengenai bosinya tersebut dengan jatuhnya yang sudah ada di garis lurus dengan jatuhnya berjarak 1 bola bosinya.

- b. Kelompok 2 (Treatment *Three ball*)

Pada Kelompok treatment *three ball* ini ada 5 orang. Treatment ini menggunakan *three ball* atau 3 bosinya sejajar lurus yang berjarak setiap bosinya 1 bola besi dan ada garis untuk target jatuhnya bosinya saat melempar, untuk pelaksanaan posisi awalan berdiri di garis batas lemparan 6,7,8,9 meter setelah ada tanda peluit maka testi mulai melakukan lemparan bola besi kearah sasaran yang sudah di siapkan. Bola besi di lemparkan ke target yang sudah di sediakan *three ball* atau 3 bola sejajar yang berjarak setiap bosinya 1 bola bosinya.

3) Skor

Nilai skor dari setiap lemparan yang mengenai sasaran akan mendapat nilai 1 point. Untuk mendapatkan nilai 1 point ada beberapa tahapan sebagai berikut: Bola harus di lempar dengan tehnik yang benar dari bawah mengenai sasaran *one ball and three ball*

3.1. Bola harus mengenai sasaran

3.2. Sasaran *one ball* harus mengenai bola dan tepat jatuhnya bila bola jatuhnya tepat di garis atau lebih yang di tentukan akan mendapatkan 1 point.

3.3. Sasaran *three ball* harus mengenai urutan bola dari belakang baru akan mendapatkan point dan seterusnya, bila bola yang di lempar mengenai bola yang tengah atau paling depan maka tidak mendapatkan point sama sekali

c. Tes ahir (*Prosttest*)

Setelah diberikan treatment sebanyak 12 kali pertemuan maka diadakan test akhir untuk mengetahui hasil latihan *drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi dengan jarak yang sudah ditentukan 6,7,8,9 meter yang sudah di capai oleh sampel setelah di beri perlakuan atau treatment.

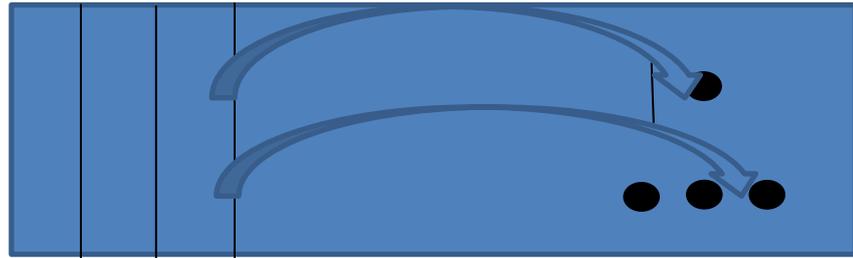
2. Variabel

a. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2015:39). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *drill one ball and three ball*.

Latihan *shooting* dengan *drill one ball and three ball* adalah latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Untuk melakukan pelaksanaan lemapran bola ke target meluruskan bahu dan bukaan

pergelangan tangan lurus kedepan sesuai target, bola yang di lemparkan mengenai target *one ball*. Tujuan latihan *one ball and three ball* ini untuk melatih konsentrasi *shooting* dan fokus bukaan tangan yang harus lurus ke arah target.



Gambar 3.2 Latihan *one ball and three ball*

Sumber : Dokumen Pribadi

b. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016: 61). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *shooting*.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data adalah proses pengumpulan data primer untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan sebuah data (Sugiyono, 2016:308). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes.

Teknik tes dalam penelitian ini berupa tes *shooting* dengan jarak yang di tentukan 6,7,8,9 meter dimana peserta melakukan *shooting* olahraga *petanque* dengan jarak yang di tentukan sebanyak yang ada dalam ketentuan tes. Dalam penelitian ini, penelitian melakukan pertemuan sebanyak 14 kali, 12 hari treatment dan 2 hari *pre-tes* di

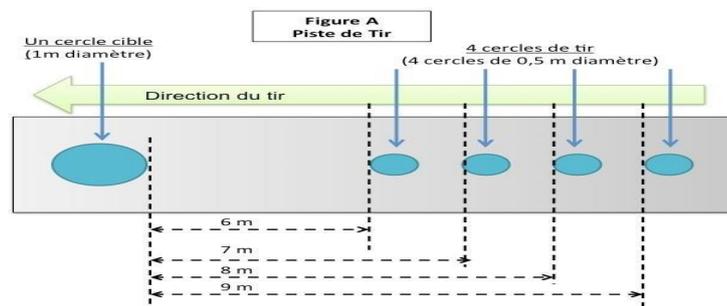
awal pertemuan dan *Post tes* di akhir setelah 12 treatment selama 4 minggu.

2. Instrument Penelitian

Instrumen mempunyai peranan yang sangat penting. Menurut (Arifin & Asfani, 2014: 1) instrument penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mendapatkan dan mengumpulkan data penelitian, sebagai langkah untuk menemukan hasil atau kesimpulan dari peneliti dengan tidak meninggalkan kriteria pembuatan instrument yang baik. Untuk memperoleh hasil penelitian yang diinginkan yaitu Pengaruh latihan *drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS, maka tes yang dilakukan adalah sebagai berikut.

a. Tes *Shooting Petanque*

Pengukuran akurasi *shooting game petanque* menggunakan *shooting test*. Tujuan tes adalah untuk mengukur kemampuan *shooting* pada *petanque* yaitu dengan cara tes posisi berdiri di dalam lingkaran dengan jarak yang di tentukan 6,7,8,9 meter , peserta harus menyelesaikan 4 kesempatan lemparannya dengan jarak lemparan 6,7,8,9 meter total point yang harus terkena target/ masuk adalah max 20 point. Jika setiap bosu yang di lempar mengenai sasaran tepat dan berhenti di tempat mendapat 5 point setiap lemparannya.



Gambar 3.3 Lapangan *shooting*

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal*
(FIPJP)

1) Petunjuk pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan setiap sempel mendapatkan 4 kali kesempatan melempar di station 4 atau disiplin 4 yang telah ditentukan testi mendapat 4 kesempatan lemparan dengan jarak lemparan 6,7,8,9 meter.

2) Tes *shooting* jarak 6,7,8,9

Pada tes ini testi berada di dalam lingkaran untuk posisi melakukan lemparan, testi melakukan 4 kali kesempatan untuk melempar di jarak 6,7,8,9 meter dan melakukan tembakan ke target.

3) Skor

Pada nomor *shooting* olahraga *petanque* terdapat sasaran dan hambatan yang terletak di lingkaran besar (*One Cricle Target*) berdiameter 1 meter. Skor yang di dapat dalam nomer *shooting* yaitu jika testi mengenai sasaran dan berhenti di tempat maka mendapatkan skor 5 *point*, testi mengenai sasaran dan sasaran keluar dan bola kita juga keluar mendapat skor 3 *point*, dan jika testi menyentuh sasaran dan sasaran berada di tempat tidak bergerak maka skor yang didapat 1 *point*. Terdapat 5 disiplin (ketertiban) sebagai berikut:

Tabel 3.1 *Point Hambatan Shooting Petanque*

Atelier 1					Atelier 2					Atelier 3					Atelier 4					Atelier 5				
Boule seule					Boule derriére but					Entre deux boules					Sautéée					But				
Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Touché: 3 p Manqué: 0 p				
																								
6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot

Sasaran dan hambatan diletakan di atas tanda atau alas sekitarnya boule atau jack tidak bergulir dan alas tidak

menghalangi boule atau jack ketika di *shooting* (FOPI, 2015:2).

Tabel 3.2 *point* menurut Pelana

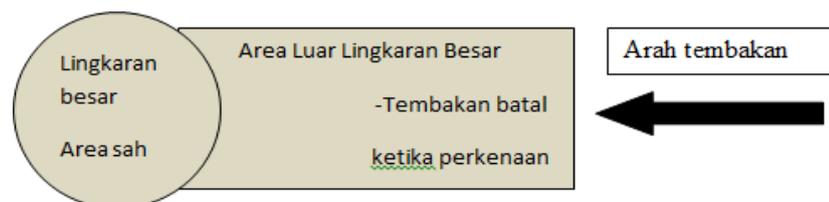
No	Point	Penjelasan
1	5	Dimana <i>boule</i> yang di lempar ke target, bola yang di lempar berada di lingkaran dan bola target keluar lingkaran
2	3	Dimana <i>boule</i> yang di lempar mengenai target sama-sama keluar lingkaran
3	1	Dimana <i>boule</i> target dan <i>boule</i> lemparan mengenai boule target tapi di dalam lingkaran
4	0	<i>Boule</i> yang di lempar tidak mengenai target atau <i>boule</i> yang di lempar mengenai halangan

Sumber: Buku Pelana dkk. Hal 76

Tembakan dinyatakan sah apabila :

- a) Dampak pertama boule tembakan terjadi di dalam lingkaran besar.
- b) Sentuhan pertama ke objek adalah target (*bouble* atau *jack*)
- c) Kaki penembak berada di lingkaran kecil sepenuhnya.

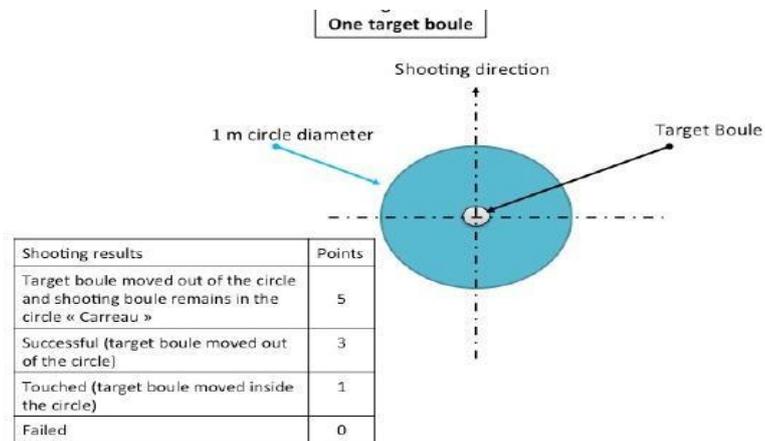
Seperti gambar dibawah ini



Gambar 3.4 Tembakan Dinyatakan Sah

4) Petunjuk *shooting*

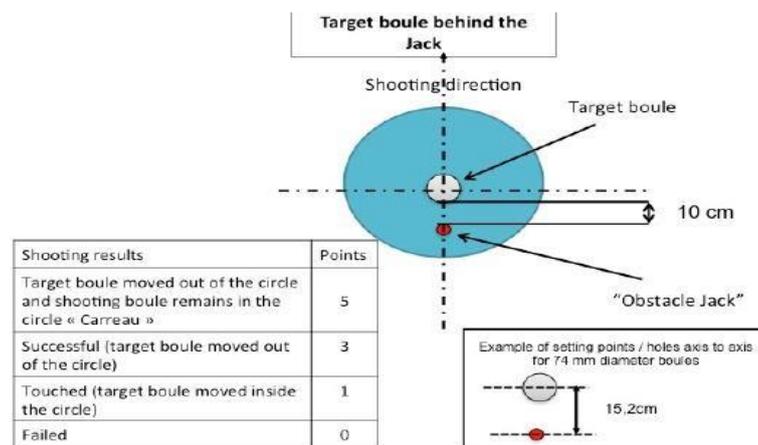
a) Disiplin 1



Gambar 3.5 Station 1 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal (FIPJP)*

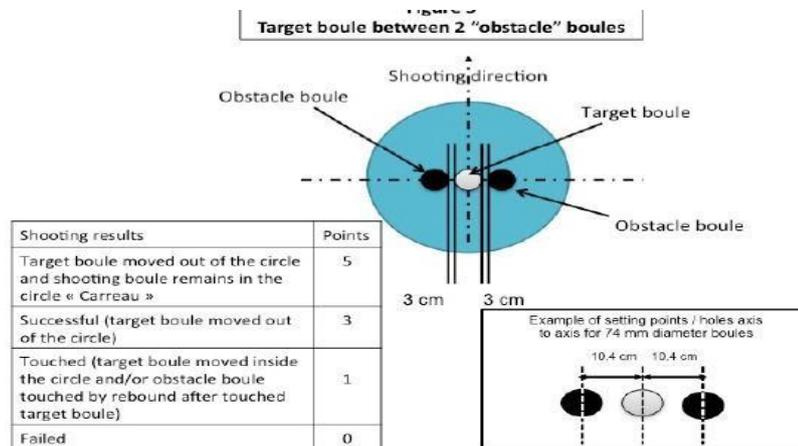
b) Disiplin 2



Gambar 3.6 Station 2 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal (FIPJP)*

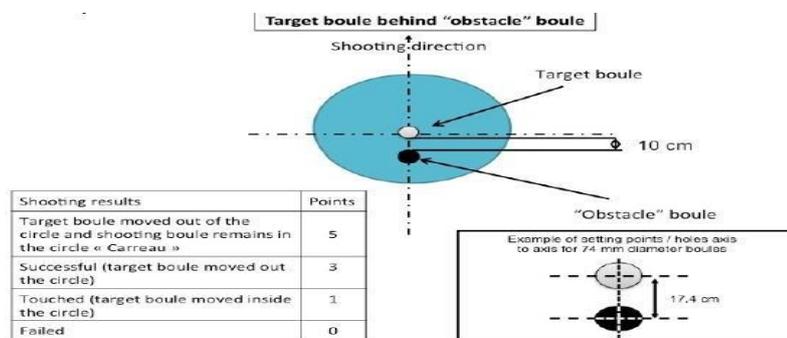
c) Disiplin 3



Gambar3.7 Station 3 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal*
(FIPJP)

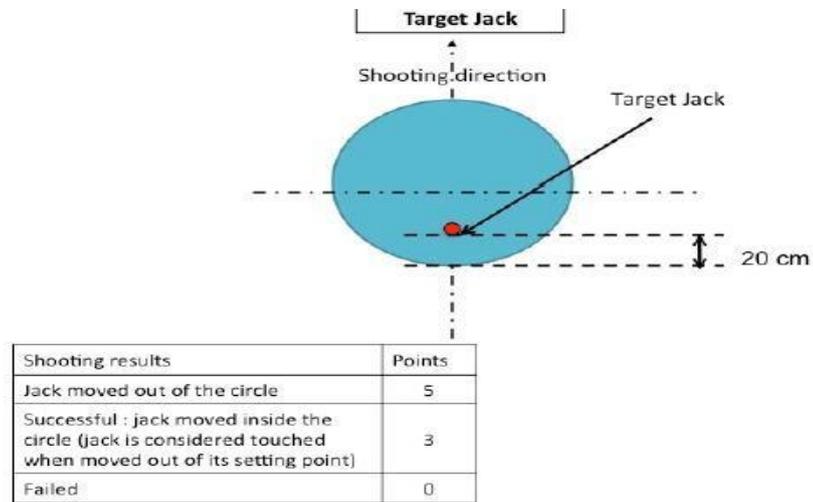
d) Disiplin 4



Gambar 3.8 Station 4 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal*
(FIPJP)

e) Disiplin 5



Gambar 3.9 Station 5 Pada Precision Shooting

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal (FIPJP)*

E. Validitas dan Instrumen Pengumpulan Data

a) Validitas

Untuk mengetahui hasil tes tersebut apakah valid atau tidak. Harus dilakukan melalui Uji *Pre-test* dan Uji *Post-test* supaya data valid. Menurut Winarno dalam (Sasmito, 2011:106) bahwa Validitas instrument lebih tepat diartikan sebagai derajat kedekatan hasil pengukuran dengan keadaan yang sebenarnya (kebenaran), bukan masalah sama sekali benar atau seluruhnya salah.

Menurut (Sugiyono, 2015:12) instrumen yang valid merupakan alat ukur yang digunakan agar mendapatkan data, valid memiliki arti alat tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa sebenarnya yang akan diukur agar dapat mengetahui hasil tes apakah itu valid atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan instrument tes *shooting* yang sudah digunakan *Federation Internationale De Petanque Et Jeu Provençal (FIPJP)*.

b) Reliabilitas

Menurut Arikunto dalam (Winarno, 2013:221) bahwa reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Menurut (Sugiyono, 2018:208) pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Dalam penelitian ini pengujian dilakukan pada atlet UKM *petanque* UPGRIS yang melibatkan 10 orang atlet.

F. Teknik Analisi Data

Teknik analisis data yang digunakan statistika deskriptif, statistik ditunjukkan untuk mencari data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya data dilakukan pemahaman sebagai pembahasan atas permasalahan yang ditunjukkan dengan mengacu pada standar tes *shooting petanque* jarak 6,7,8,9 meter. Adapun uji persyaratan analisis uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis sebagai berikut:

1. Uji normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogrov-Sminarnov* dengan bantuan *software* SPSS 22. Kriteria pengambilan keputusan dengan *Kolmogrov-Sminarnov* adalah sebagai berikut:

- a) Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ distribusi adalah tidak normal.
- b) Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ distribusi adalah normal.

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas data merupakan uji untuk memberikan informasi bahwa data penelitian masing-masing kelompok data berasal dari populasi yang tidak berbeda jauh keragamannya (Ismail, 2018:201).

Hasil uji homogenitas yang baik apabila hasil uji tersebut apabila simpangan estimasinya mendekati angka 0 (nol). Perhitungan uji homogenitas dalam penelitian ini dengan bantuan *software* SPSS 22.

3. Uji Hipotesis

Analisis uji pembuktian hipotesis penelitian ini menggunakan uji parsial dengan bantuan *software* SPSS 22. Uji *t* digunakan untuk menunjukkan tingkat pengaruh satu variabel penjelas dalam persamaan regresi. Uji *t* ini pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen.

Pengambilan keputusan menggunakan angka pembagian *t* tabel dengan kriteria:

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ H_0 ditolak: H_a diterima
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ H_0 diterima: H_a ditolak

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian dilakukan di UKM *petanque* UPGRIS Semarang Merupakan UKM baru yang berdiri di kampus UGRIS di tahun 2019, penelitian yang saya ambil Pengaruh latihan *drill shooting* dengan *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *Petanque* UPGRIS, pusat latihan *petanque* UPGRIS berada di samping gor kampus 4 Semarang yang mempunyai fasilitas lapangan berjumlah 6 lapangan. Kejuaraan yang pernah di raih oleh UKM *Petanque* UPGRIS yaitu juara 3 POM rayon *dobel women, shooting game women, single women*.

Penelitian yang di mulai pada tanggal 8 September 2021 dan berakhir pada tanggal 30 September. Latihan *shooting one ball and three ball* dilakukan 12 kali pertemuan pada tanggal 8 September 2021 sampai 30 September 2021. *Pre-test shooting game petanque* di laksanakan pada tanggal 8 September dan *Post-test shooting game petanque* dilakukan pada tanggal 30 September 2021.

B. Hasil Penelitian Analisa Data

1. Data Nilai Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Treatment One ball*

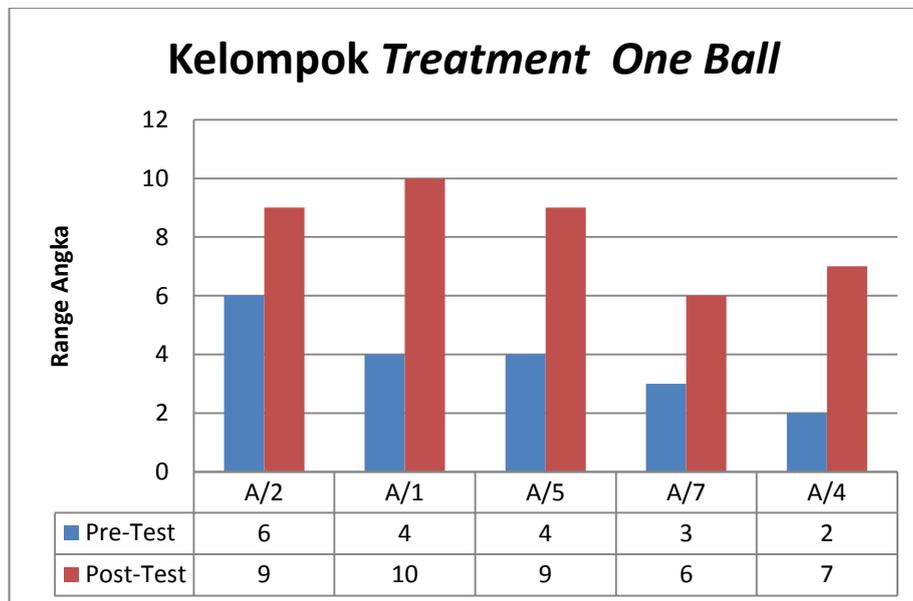
Hasil Nilai *Pretest shooting game petanque* yang bersempelkan mahasiswa UPGRIS Semarang Berjumlah 5 orang di kelompok *One ball* diperoleh nilai minimal = 2 nilai maksimal = 6 rata-rata (*mean*) = 3,80 tambel sedangkan untuk *posttest* nilai minimal =6, nilai maksimal = 10 dan nilai rata-rata (*mean*)= 8,20 hasil selengkapnya di sajikan di table 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1 Data *Pretest* dan *Post-test* kelompok *treatment one ball*

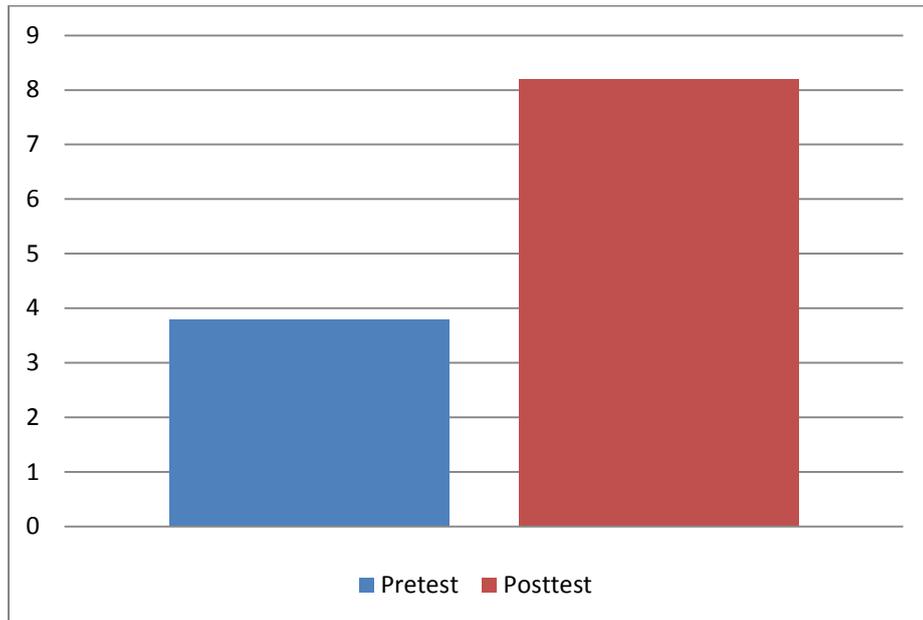
No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	A/2	6	9
2	A/1	4	10
3	A/5	4	9
4	A/7	3	6
5	A/4	2	7
Mean		3,80	8,20
Max		6	10
Min		2	6

Sumber: Olahraga Penelitian 2021

Apa bila di tampilkan berbentuk grafik, maka *pretest* dan *posttest* Akurasi lemparan *shooting* pada atlet *petanque* UKM *petanque* UPGRIS sebagai berikut.

Gambar 4.1 Diagram *Pretest* dan *posttest* kelompok *treatment one ball*

Sumber: Olahdata Penelitian 2021



Gambar 4.2 Diagram *Pretest* dan *Posttest* rata-rata kelompok *treatment one ball*

Sumber : Olahdata Penelitian 2021

2. Data Nilai Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Treatment Three ball*

Hasil Nilai *Pretest shooting game petanque* yang bersempelkan mahasiswa UPGRIS Semarang Berjumlah 5 orang di kelompok *Three ball* diperoleh nilai *pretest* minimal = 2 nilai maksimal = 6 rata-rata (*mean*) = 3,60 tabel sedangkan untuk *posttest* nilai minimal =7, nilai maksimal = 10 dan nilai rata-rata (*mean*)= 8 hasil selengkapnya di sajikan di table 4.2 sebagai berikut :

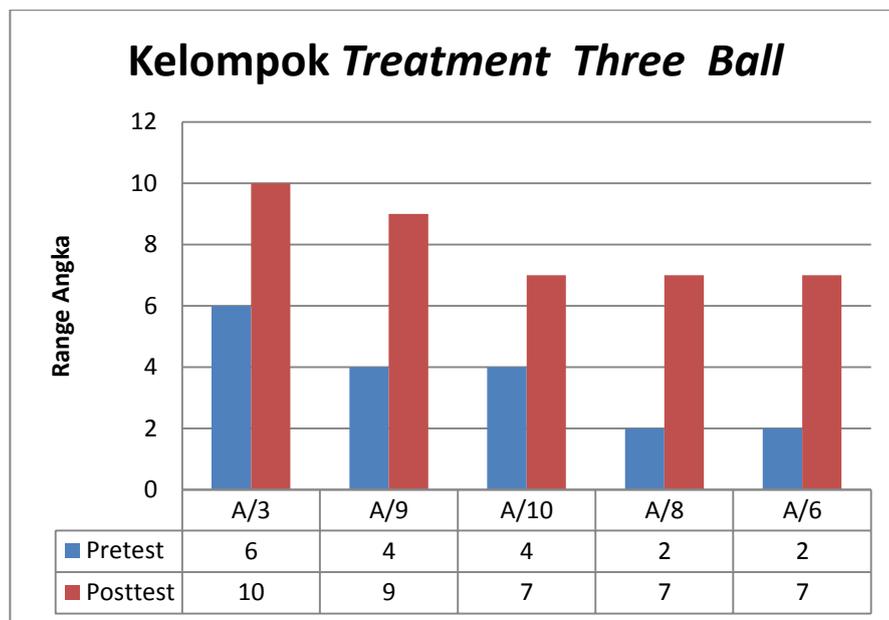
Tabel 4.2 Data *Pretest* dan *Posttest* kelompok *treatment three ball*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	A/3	6	10
2	A/9	4	9
3	A/10	4	7

4	A/8	2	7
5	A/6	2	7
	Mean	3,60	8
	Max	6	10
	Min	2	7

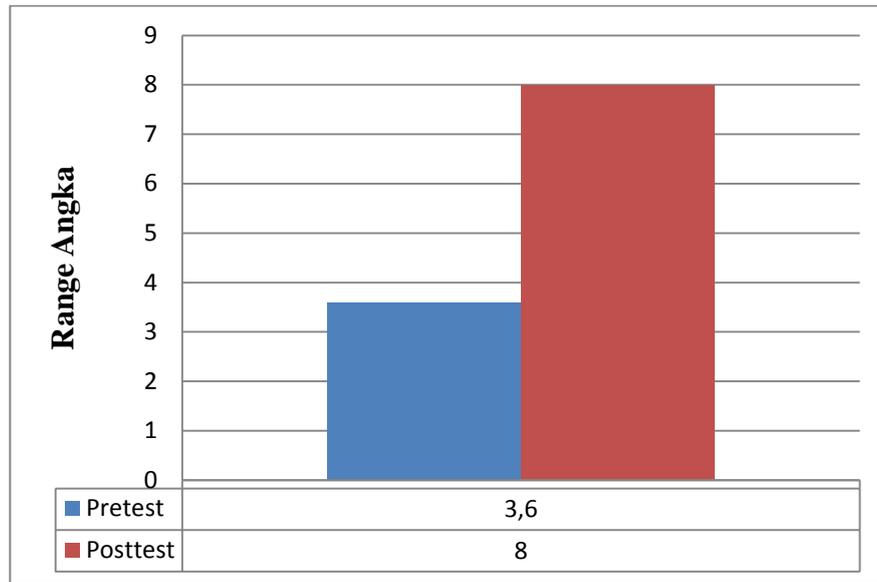
Sumber: Olahdata Penelitian 2021

Apa bila di tampilkan berbentuk grafik, maka *pretest* dan *posttest* Akurasi lemparan *shooting* pada atlet *petanque* UKM *petanque* UPGRIS sebagai berikut.



Gambar 4.3 Diagram Hasil *Pretest* dan *PostTest* Kelompok treatment *Three ball*

Sumber: Olahdata Penelitian 2021



Gambar 4.4 Diagram *Pretest* dan *Posttest* rata-rata kelompok *treatment three ball*

Sumber: Olahdata Penelitian 2021

3. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang sudah dilakukan untuk mengetahui variable berdistribusi normal atau tidak, sedangkan untuk taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05 Adapun hasil uji normalitas dapat ditunjukkan melalui table 4.3 sebagai berikut

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

Tes	Data	<i>Shapiro-wilk</i>	Sig	Keterangan
<i>One ball</i>	<i>Pre-test</i>	0.956	0.777	Normal
	<i>Post-test</i>	0.914	0.490	Normal
<i>Three ball</i>	<i>Pre-test</i>	0.881	0.314	Normal
	<i>Post-test</i>	0.767	0.042	Normal

Sumber: diolah dengan *SPSS Versi 22*

Berdasarkan uji normalitas dengan taraf kesalahan 5% yang di peroleh *Pretest* untuk kelompok *one ball* sebesar *Sig* sebesar $0,777 >$

0,05 dan kelompok *three ball* sebesar 0,314 maka, Nilai *Sig* melebihi 0,05 maka berdistribusi yang digunakan tergolong normal.

4. Hasil Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas dari kedua kelompok dapat ditunjukkan melalui table 4.4 sebagai berikut.

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas

Hasil shooting			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,218	1	8	,653

Sumber:Olahdata Peneliti 2021

Berdasarkan Uji Homogenitas dapat di ambil kesimpulan di atas bahwa nilai signifikasi rata-rata dari *pretest* dan *posttes* >0,05 makan bisa di simpulkan data di atas homogeny, makan dapat di ambil kesimpulan bahwa data *pretest dan posttest* memiliki variansi yang sama.

5. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis digunakan untuk mencari atau membuktikan apakah terdapat pengaruh terhadap signifikan atau tidak antara Pengaruh latihan *Drill shooting* dengan target *One ball and Three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS. Untuk membandingkan hasil *posttest* kelompok *treatment one ball* dan kelompok *three ball*. Dengan menggunakan perhitungan uji *t independent* dan *paired sampel t test*.

Hipotesis yang di ujikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha1 = Ada peningkatan pengaruh latihan *drill shooting* dengan menggunakan target *one ball*.

Ho1 = Tidak Ada peningkatan pengaruh latihan *drill shooting* dengan menggunakan target *one ball*.

Ha2 = Ada peningkatan pengaruh latihan *drill shooting* dengan menggunakan target *three ball*.

Ho2 = Tidak ada peningkatan pengaruh latihan *drill shooting* dengan menggunakan target *three ball*.

Adapun hasil uji *t* yang telah dilakukan dapat ditunjukkan melalui

a. Uji Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 1 (*treatment One ball*)

Tabel 4.5 Hasil *Paired sampel test* kelompok *one ball*

Test	Mean	<i>T tabel</i>	Sig.(2 Tailed)	Selisih	%	Keterangan
<i>Pretest</i>	3.80	-7.734	.002	4.40	20,40%	Berbeda Signifikan
<i>Posttest</i>	8.20					

Sumber : Olahdata Penelitian 2021

Berdasarkan hasil uji *pairet sampel Test*, Yang sudah diperoleh nilai *sig (2-tailed)* sebesar 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *sig (2-tailed)* lebih kecil dari 0,05 dan persentase sebesar 20,40%. maka Ha1 di terima hasil latihan menggunakan *one ball* pada data *pretest* dan *posttest*.

b. Hasil Uji Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 2 (*Treatment Three ball*)

Berdasarkan analisis perbandingan *pretest* dan *posttest* dari kelompok *three ball* dapat kita lihat di table sebagai berikut berikut :

Tabel 4.6 *Paired Sampel Test* Kelompok *Three ball*

Test	Mean	<i>T</i> tabel	Sig.(2 Tailed)	Selisih	%	Keterangan
<i>Pretest</i>	3.60	-	.000	4.40	20,40%	Berbeda Signifikan
<i>Posttest</i>	8.00					

Sumber : Olahdata Peneliti 2021

Berdasarkan hasil uji *pairet sampel Test*, Yang sudah diperoleh nilai *sig (2-tailed)* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *sig (2-tailed)* lebih kecil dari 0,05 dan persentase sebesar 20,40%. maka H_{a2} di terima hasil latihan menggunakan *three ball* pada data yang *signifikan* untuk *pretest* dan *posttest*.

c. Uji *independen sampel test* Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *Shooting one ball* dan *Latihan shooting three ball* terhadap hasil akurasi *shooting petanque*

Hasil uji *independent sampel test* di lakukan untuk menguji pengaruh variable *independen* terhadap variable *dependen* digunakan untuk menguji signifikansi antara perbedaan rata-rata dua kelompok sampel yang tidak berhubungan. Uji ini digunkana untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi *shooting Petanque* dasar dari pengambilan keputusan *independen sampel test* apabila nilai signifikasi (2-tailed) kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika nilai signifikasi (2-tailed) lebih dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a di tolak.

Tabel 4.7 Uji *Independent Sampel Test*

<i>Treatment</i>	Test	Rata- Rata	T Table	Sig (2tailed)	Keterangan
<i>Shooting one ball</i>	<i>Pretest</i>	3,80	- 7.333	.002	Berpengaruh Signifikan
	<i>Posttest</i>	8,20			
<i>Shooting three ball</i>	<i>Pretest</i>	3.60	- 11.000	.002	Berpengaruh signifikan
	<i>Posttest</i>	8.00			

Sumber: Olah Data Penelitian 2021

Setelah dilakukan uji *independen sampel test* terdapat hasil *pretets* dan *posttest* dari hasil kelompok *one ball* dan *three ball* maka didapatkan hasil nilai signifikasi (*2 tailed*) sebesar .002 untuk kelompok yang menggunakan tritmen *one ball* dan nilai signifikasi (*2 tailed*) pada latihan menggunakan *three ball* sebesar .002, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan ini dapat di simpulkan nilai (*2 tailed*) bahwa metode latihan *shooting one ball and three ball* terdapat perbedaan secara signifikan di akurasi *shooting game petanque*.

C. Pembahasan

Tujuan dari penilitan ini adalah bagaimana cara mengetahui pengaruh latihan *drill shooting dengan target one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi di UKM *petanque UPGRIS*, yang dilaksanakan pada tanggal 8 September 2021-30 September 2021. Untuk pengambilan data *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 8 September 2021 dan dilanjutka pengambilan data *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 30 September 2021 di lapangan *petanque UPGRIS*.

Populasi atau sampel atlet yang saya gunakan sebanyak 10 orang atlet dan saya bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 *one ball* dan kelompok 2 *three ball* setiap kelompok melakukan *treatment* sebanyak 12 *treatment* setiap kelompoknya. Perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini adalah atlet melakukan lemparan di jarak 6,7,8,9 meter.

Berdasarkan uji *t* yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal, apakah terdapat pengaruh pada akurasi *shooting* di UKM *petanque* UPGRIS setelah melakukan *treatment* menggunakan *shooting one ball and three ball* dan sebelum dan sesudah di beri *treatment* terdapat perkembangan di kelompok *one ball* dan *three ball*. Dari pegangan dan ayunan *shooting* setiap atlet setelah melempar bosi cenderung flet dan tidak melambung, jatuhnya kurang atau lebih dari target sasaran, sering ke kiri atau ke kanan tidak sesuai target, setelah di beri *treatment* terdapat perkembangan yang signifikan di setiap atletnya dari kelompok *one ball* bosi selalu melambung dan lurus terdapat perkembangan dari *pretest-posttest* 20,40%, kelompok *three ball* bosi sudah sesuai target dari ayunan sudah sangat bagus lurus ke target, terdapat perkembangan dari *pretest-posttest* 20,40%

Hasil penelitian di atas sejalan dengan teori Ari Purnomo, (2019: 90) permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet *Petanque* Provinsi Jambi masih kurang akurat dalam menembak dalam pertandingan *Petanque*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis jalur yang melibatkan 40 atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap akurasi menembak. Pengumpulan data dilakukan dengan tes lempar bola tenis ke dinding untuk mengukur koordinasi tangan-mata dan latihan konsentrasi untuk mengukur konsentrasi, angket untuk mengukur kepercayaan diri, dan tes akurasi menembak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1.) pengaruh variabel koordinasi tangan-mata terhadap keterampilan menembak langsung adalah sebesar 10,%. 2). konsentrasi memiliki pengaruh langsung sebesar 23,32%. 3). Keyakinan memiliki pengaruh

langsung sebesar 19,53% 4). Koordinasi tangan-mata melalui *Trust in Shooting Accuracy* adalah 74,13%. 5). Sedangkan konsentrasi melalui kepercayaan diri dalam akurasi menembak sebesar 5,4%. Kesimpulan dengan demikian, terdapat pengaruh langsung dan tidak langsung koordinasi mata-tangan, konsentrasi, dan kepercayaan diri terhadap ketepatan menembak pada atlet *petanque* Provinsi Jambi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian mengenai paparan dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS dalam melakukan keterampilan *shooting* di UKM *petanque* UPGRIS, maka dari ini bisa di simpulkan bahwanya dari kelompok 1 dengan target *one ball* dan kelompok 2 dengan target *three ball* yang sudah di berikan latihan kepada UKM *petanque* UPGRIS semulanya saat melakukan *shooting* banyak yang tidak sampai atau melebihi target, *shooting* sering felt dan terburu-buru saat pelepasannya dan hasilnya sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh dari hasil latihan yang sudah di berikan kepada kelompok 1 yaitu dengan latihan *one ball* di UKM *petanque* UPGRIS dengan sebelum latihan mendapatkan nilai rata-rata 3.80 dan sesudah di beri latihan meningkat sebesar 8.20 bila di persenkan untuk latihan *one ball* terdapat perbedaan dari *pretest-posttest* 20,40%.
2. Terdapat pengaruh dari hasil latihan yang sudah di berikan kepada kelompok 2 yaitu dengan latihan *three ball* di UKM *petanque* UPGRIS dengan sebelum latihan mendapatkan nilai rata-rata 3.60 dan sesudah di beri latihan meningkat sebesar 8.00 bila di persenkan untuk latihan *three ball* terdapat perbedaan dari *pretest-posttest* 20,40 %.

B. Saran

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Terbatasanya alat program latihan dan minimnya fasilitas.
2. Bagi atlet *petanque* UPGRIS agar meningkatkan akurasi *shooting* dan tingkat konsentrasi di dalam permainan *petanque*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Ayuk Tyas, and Anung Priambodo. 2017. "Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Olahraga *Petanque* Pada Peserta Unesa *Petanque Club*." *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5(3):391–95.
- Agustini, Dede Khoirunnisa, Wening Nugraheni, and Firman Maulana. 2018. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Olahraga *Petanque* Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018." *UMMI Ke-1 Tahun 2018* 163–67.
- CAHYONO, RENDI EKO, and NURKHOLIS. 2018. "Analisis Backswing Dan Release *Shooting Carreau* Jarak 7 Meter Olahraga *Petanque* Pada Atlet Jawa Timur." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1):1–5.
- Mulandana, Aris. 2018. "Perbedaan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Dan Tnpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Game* Pemula *Petanque*." *Journal of Materials Processing Technology* 1(1):1–8.
- Ningsi, Avria. 2020. "Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Game* Atlet *Petanque* Universitas Jambi." *Journal of Chemical Information and Modeling* 43(1):7728.
- Pelana, Ramdan. 2016. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil *Shooting* Pada Atlet Klub *Petanque*." *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan* 12:116–27.
- Purnomo, Ari, and Yendrizar. 2020. "Effect of Hand-Eye Coordination, Concentration and Believe in the Accuracy of *Shooting* in *Petanque*." 460(Icpe 2019):90–96. doi: 10.2991/assehr.k.200805.027.
- Robi Syuhada Istofian, and Fahrial Amiq. 2016. "Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016 Sepakbola." *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* 1(1):105–13.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfab
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sutrisna, Tri, Moch Asmawi, and Ramdan Pelana. 2018. "Model Latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Pemula." *Jurnal Segar* 7(1):46–53. doi: 10.21009/segar/0701.05.
- Widodo, Wahyu, and Abdul Hafidz. 2018. "Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Olahraga *Petanque*." *Prestasi Olahraga* 3(1):1–6.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Usulan Tema Judul Skripsi


UNIVERSITAS PAHLAWAN SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KESEHATAN DAN REKREASI
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang Telp. 8316377, 8448217 Fax. 8448217

USULAN TEMA / JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini,
Nama : Armad Agung Fauzi
NPM : 172 300 12

Bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :
PENYARAF LATIHAN DRILL SHOOTING DENGAN TARGET GAB
BALL AND THREE BALL UNTUK MEMINGKATKAN AKURASI
ATHLET DI UKM PETANQUE UGRIS

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada
Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing skripsi sebagai berikut :

- Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
- Ibnu Fatkhur Rostana S.Pd., M.Pd.

Semarang, 23 Desember 2020
Yang mengajukan,
Armad Agung Fauzi

Menyetujui,
Ketua Program Studi,
Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP 149001426

DAFTAR PEMBIMBING

1. Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd	11. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Tubagus Herlambang, S.Pd, M.Pd	13. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd, M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Pd	15. Ibnu Fatkhur Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Azis Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
10. Bertila Kusumaprastawi, S.Pd., M.Pd	20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUAN PROPOSAL SEKRIPI

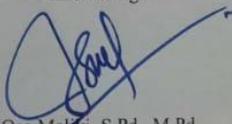
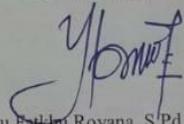
Proposal skripsi dengan judul "Pengaruh latihan *drill shooting* dengan target *one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS", disusun oleh:

Nama : Arrad Agung Fadli
NPM : 17230012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

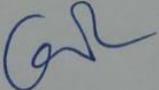
Telah di setujui dan di sahkan Pada:

Hari :
Tanggal :

Semarang, 2021

Pembimbing I	Pembimbing II
	
Osa Maliki, S.Pd., M.Pd NPP:148101425	Ibnu Fathu Royana, S.Pd., M.Pd NPP: 159001502

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR



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

ii

Lampiran 3. Lembar Persetujuan *Expert Judgment*

PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes
Pelatih : Kota Semarang

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi dari

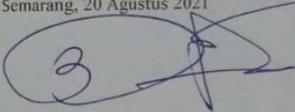
Nama : Arrad Agung Fadli
NPM : 17230012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : "Pengaruh latihan *drill shooting dengan target one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM petanque UPGRIS".

Telah di *expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam latih ini.

Semarang, 20 Agustus 2021



Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes

Lampiran 4. Lembar Validasi Ahli *Petanque* 1

LEMBAR VALIDASI AHLI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes
Bidang Keahlian : Ahli Petanque
Pelatih : Kota Semarang

Telah membaca instrumen penelitian berupa kuesioner dengan judul PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOTING* DENGAN TARGET *ONE BALL AND THREE BALL* UNTUK MENINGKATKAN AKURASI ATLET DI UKM PETANQUE SEMARANG,

oleh peneliti :

Nama : Arrad Agung Fadli
NPM : 17230012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Instansi : Universitas PGRI Semarang

Setelah mencermati instrument yang dibuat, maka masukan / saran terhadap instrumen tersebut adalah :

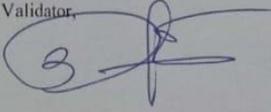
Penentuan frekuensi: Harus sesuai dengan
PDS awal. Instrumen sudah sesuai dan
PDS awal dan dapat digunakan.

Keterangan :

- a. Layak digunakan
- b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

Semarang, 20 Agustus 2021

Validator,



Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes

Lampiran 5. Lembar Validasi Ahli *Petanque* 2

LEMBAR VALIDASI AHLI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Okta Rivaldi Putra S.Or
Bidang Keahlian : Ahli Petanque
Pelatih : Pelatih Kabupaten Pati

Telah membaca instrumen penelitian berupa kuesioner dengan judul PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOTING* DENGAN TARGET *ONE BALL AND THREE BALL* UNTUK MENINGKATKAN AKURASI ATLET DI UKM PETANQUE UPGRIS,

oleh peneliti :

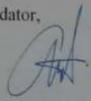
Nama : Arrad Agung Fadli
NPM : 17230012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Instansi : Universitas PGRI Semarang

Setelah mencermati instrument yang dibuat, maka masukan / saran terhadap instrumen tersebut adalah :

*Dalam Target One ball & three ball nanti Pelatrasannya
diberi lingkaran*

Keterangan :

- a. Layak digunakan
- b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

Semarang, 4 September 2021
Validator,

Okta Rivaldi Putra S.Or

Lampiran 6. Lembar Surat Penelitian

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

Nomor : 318 /AM/FPIPSKR/IX/2021 Semarang, 7 September 2021
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Ketua UKM Petanque Universitas PGRI Semarang
di Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ARRAD AGUNG FADLI
N P M : 17230012
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN DRILL SHOOTING DENGAN TARGET ONE BALL AND
THREE BALL UNTUK MENINGKATKAN AKURASI ATLET 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.


Dekan,

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

CS

Lampiran 7. Lembar Surat Ijin UKM

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

Semarang, 8 September 2021

Nomor : 02/UKMPETANQUE/IX/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 : 318/AM/FPIPSKR/IX/2021 tanggal 7 September 2021 perihal permohonan izin penelitian, bersama ini kami memberitahukan bahwa UKM Petanque Universitas PGRI Semarang memberikan izin penelitian mulai tanggal 8 September 2021 S/d Selesai bagi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Arrad Agung Fadli
NPM : 17230012
Fak./ Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Penelitian : **PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN TARGET ONE BALL AND THREE BALL UNTUK MENINGKATKAN AKURASI ATLET DI UKM PETANQUE UPGRIS**

Ketua UKM Universitas PGRI Semarang



GALANG PRATAMA SUHARTO
NIM 17230022

Lampiran 8. Lembar Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PROGRAM LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN *ONE BALL AND THREE BALL* UNTUK MELATIH AKURASIC

a. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil *shooting*. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui hasil akurasi *shooting* atlet UKM *petanque* UPGRIS. Untuk melakukan tes awal sebagai berikut.

b. Alat

Alat yang digunakan antara lain: lapangan *petanque*, BOSI (bola besi), bola kayu *circle*, lingkaran *shooting* disiplin 4 dan lembar formulir pencatatan hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.

c. Petugas tes

Petugas terdiri 2 orang yaitu sebagai berikut :

1. Pencatat skor (dari peneliti)
2. Petugas bola (dari peneliti)

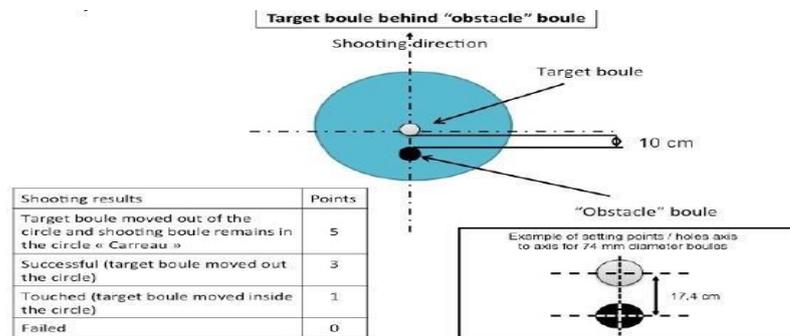
d. Partisipan tes

Setiap pemain wajib melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes dan pemanasan yang seperti biasanya statis dan dinamis.

Pelaksanaan tes

1. Pelaksanaan tes di awal yaitu peserta berdiri di atas *circle* yang sudah disediakan yang berjarak 6,7,8,9 meter dari target sasaran *shooting* dengan memegang 1 bola dan satu kesempatan.
2. Peserta memulai tes saat mendengar pluit atau aba-aba dari penilai peserta lalu melakukan *shooting* di setiap jarak setiap jarak 1 kesempatan jadi jumlah 4 kesempatan dari jarak 6,7,8,9 meter
3. Masing-masing sempel atau atlet melakukan 1 kesempatan di setiap jarak 6,7,8,9 meter nilai total 20 point maksimal. Hasil setiap tes dicatat pada lembar penelitian.

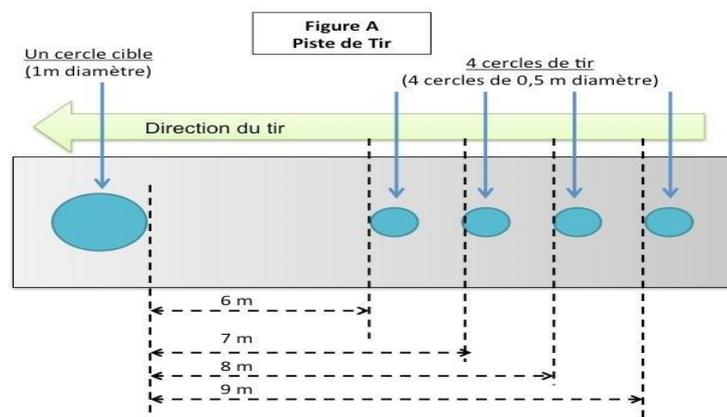
4. Peserta mendapatkan skor apabila *shooting* mengenai bola target di dalam lingkaran, setiap target di *shooting* mempunyai nilai kriteria tertentu atau nilai masing-masing.



Gambar Gambar 3.8 *Station 4* Pada *Precision Shooting* sasaran untuk test
 Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal* (FIPJP)

Keterangan gambar:

1. Diameter lingkaran di *shooting game* di setiap jarak sama saja yaitu 100 cm
2. Target yang harus di *shooting* yang berwarna putih atau di belakang bola halanag seperti di gamabr di atas.



Gambar 3.3 Lapangan *shooting*

Sumber : *Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal*
 (FIPJP)

Keterangan point nilai *shooting*

Tabel 3.2 *point* menurut *Sheikh* (2015:5)

No	Point	Penjelasan
1	5	Dimana <i>boule</i> yang di lempar ke target, bola yang di lempar berada di lingkaran dan bola target keluar lingkaran
2	3	Dimana <i>boule</i> yang di lempar mengenai target sama-sama keluar lingkaran
3	1	Dimana <i>boule</i> target dan <i>boule</i> lemparan mengenai <i>boule</i> target tapi di dalam lingkaran
4	0	<i>Boule</i> yang di lempar tidak mengenai target atau <i>boule</i> yang di lempar mengenai halangan

Sumber: Buku Pelana dkk

Tembakan dinyatakan sah apabila :

- a) Dampak pertama *boule* tembakan terjadi di dalam lingkaran besar.
- b) Sentuhan pertama ke objek adalah target (*bouble* atau *jack*)
- c) Kaki penembak berada di lingkaran kecil sepenuhnya.

Nomor	Nama	Jarak Lemparan				Jumlah
		6 meter	7 meter	8 meter	9 meter	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
Jumlah						

Lampiran 9. Lembar Program Latihan

POLA LATIHAN SIKLUAS DI UKM *PETANQUE* UPGRIS DI DALA SATU
MINGGU

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
PAGI	TL	TL	TL	TL	TL	TL	TL
SIANG	TL	TL	TL	TL	TL	TL	TL
SORE	LT	LT	LT	LT	TL	TL	TL

KETERANGAN

LT : LATIHAN

TL : TIDAK LATIHAN

LATIHAN HARIAN PER SIKLUS MIKRO PHASE PERSIAPAN MINGGU 1

HARI	SENI	SELAS	RAB	KAMI	JUMA	SABT	MINGG	HASI
INTENS	N	A	U	S	T	U	U	L
85- 100 %	T							
70- 100 %	S							
50- 100 %	R							
0 %	I							

KETERANGAN T : TINGGI
 S : SEDANG
 R : RINGAN
 I : ISTIRAHAT

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : RINGAN

PERTEMUAN : 1

HARI : KAMIS

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
 UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • Statis • Dinamis
Latihan inti akurasi shooting	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 6-7 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bosu dan tiga

		<i>shooting</i> secara berkala	bosi sejajar lurus kedepan <ul style="list-style-type: none"> • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 5 set = 30 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelemasan
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi

LATIHAN HARIAN PER SIKLUS MIKRO PHASE PERSIAPAN MINGGU 2

HARI	SENI	SELAS	RAB	KAMI	JUMA	SABT	MINGG	HASI
INTENS	N	A	U	S	T	U	U	L
85-100 %	T							
70-100 %	S							
50-100 %	R							
0 %	I							

KETERANGAN T : TINGGI
 S : SEDANG
 R : RINGAN
 I : ISTIRAHAT

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : RINGAN

PERTEMUAN : 2

HARI : SENIN

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi <i>shooting</i>	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan <i>shooting</i> secara berkala	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 6-7 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bosi dan tiga bosi sejajar lurus kedepan • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 6 set = 36 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelepasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : RINGAN

PERTEMUAN : 3

HARI : SELASA

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • Statis Dinamis
Latihan inti akurasi <i>shooting</i>	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan <i>shooting</i> secara berkala	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 8-9 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bosi dan tiga bosi sejajar lurus kedepan • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 5 set = 30 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelepasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : RINGAN

PERTEMUAN : 4

HARI : RABU

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi <i>shooting</i>	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan <i>shooting</i> secara berkala	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 8-9 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bosi dan tiga bosi sejajar lurus kedepan • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 6 set = 36 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelepasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : SEDANG

PERTEMUAN : 5

HARI : KAMIS

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi <i>shooting</i>	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan <i>shooting</i> secara berkala	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 6,7,8,9 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bosi dan tiga bosi sejajar lurus kedepan • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 6 set = 36 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelepasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi

LATIHAN HARIAN PER SIKLUS MIKRO PHASE PERSIAPAN MINGGU 3

HARI	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMATA	SABTU	MINGGU	HASIL
INTENS	N	A	U	S	T	U	U	L
85-100 %	T							
70-100 %	S							
50-100 %	R							
0 %	I							

KETERANGAN T : TINGGI
 S : SEDANG
 R : RINGAN
 I : ISTIRAHAT

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : SEDANG

PERTEMUAN : 6

HARI : SENIN

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
 UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi shooting	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan shooting secara berkala	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 6,7,8,9 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bos dan

			tiga bosi sejajar lurus kedepan <ul style="list-style-type: none"> • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 7 set = 42 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelemasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : TINGGI

PERTEMUAN : 7

HARI : SELASA

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi <i>shooting</i>	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan <i>shooting</i> secara berkala	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 6,7,8,9 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three</i>

			<p><i>ball</i> satu bosu dan tiga bosu sejajar lurus kedepan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 8 set = 48 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelemasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : TINGGI

PERTEMUAN : 8

HARI : RABU

WAKTU/TEMPAT :15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi <i>shooting</i>	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan <i>shooting</i> secara	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 6,7,8,9 Meter

		berkala	<p>menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bosi dan tiga bosi sejajar lurus kedepan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 10 set = 60 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelemasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : TINGGI

PERTEMUAN : 9

HARI : KAMIS

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak

<i>shooting</i>		<i>shooting</i> secara berkala	6,7,8,9 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bos dan tiga bos sejajar lurus kedepan <ul style="list-style-type: none"> • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 10 set = 60 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelemasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi

HARI	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMATA	SABTU	MINGGU	HASIL
INTENS	N	A	U	S	T	U	U	L
85-100 %	T							
70-100 %	S							
50-100 %	R							
0 %	I							

KETERANGAN T : TINGGI
S : SEDANG

R : RINGAN
I : ISTIRAHAT

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : SEDANG

PERTEMUAN : 10

HARI : SENIN

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi <i>shooting</i>	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan <i>shooting</i> secara berkala	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 6,7,8,9 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bosi dan tiga bosi sejajar lurus kedepan • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 8 set = 48 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelepasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan

		evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	pelatih <ul style="list-style-type: none"> • Tanya jawab • evaluasi
--	--	--	---

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : SEDANG

PERTEMUAN : 11

HARI : SELASA

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi <i>shooting</i>	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan <i>shooting</i> secara berkala	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 6,7,8,9 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bosi dan tiga bosi sejajar lurus kedepan • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 6 set = 36 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan.	Pelepasan kondisi otot dari atas sampai bawah tubuh

Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • evaluasi
----------	----------	---	---

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

INTENSITAS : SEDANG

PERTEMUAN : 12

HARI : SENIN

WAKTU/TEMPAT : 15:30-17:30 / KAMPUS 4 UPGRIS SAMPING GOR
UPGRIS

SESI LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	MENU LATIHAN
Pemanasan	25 menit	Merengangkan otot sebelum melakukan aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Streching • Jogging ringan • StatisDinamis
Latihan inti akurasi <i>shooting</i>	60 menit	Meningkatkan akurasi lemparan <i>shooting</i> secara berkala	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shooting</i> jarak 6,7,8,9 Meter menggunakan <i>one ball</i> dan <i>three ball</i> satu bosi dan tiga bosi sejajar lurus kedepan • 1 set = 6 repitisi(pengulangan) • Sampai 4 set = 24 repitisi (pengulangan)
Pendinginan	20 menit	Merefleksi otot atau melemaskan otot-	Pelepasan kondisi otot dari

		otot yang tegang setelah latihan.	atas sampai bawah tubuh
Evaluasi	15 menit	Pengarahan dan evaluasi setelah latihan <i>shooting</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan pelatih • Tanya jawab • Evaluasi

Lampiran 10. Lembar Hasil Penelitian

Data *PRE-TEST*

No	Point	Penjelasan
1	5	Dimana <i>boule</i> yang di lempar ke target, bola yang di lempar berada di lingkaran dan bola target keluar lingkaran
2	3	Dimana <i>boule</i> yang di lempar mengenai target sama-sama keluar lingkaran
3	1	Dimana <i>boule</i> target dan <i>boule</i> lemparan mengenai boule target tapi di dalam lingkaran
4	0	<i>Boule</i> yang di lempar tidak mengenai target atau <i>boule</i> yang di lempar mengenai halangan

Sumber: Buku Pelana dkk

No	Nama	JARAK				JUMLAH
		6 Meter	7 Metere	8 Meter	9 Meter	
1	A/1	3	1	0	0	4
2	A/2	5	1	0	0	6
3	A/3	3	3	0	0	6
4	A/4	1	1	0	0	2
5	A/5	3	1	0	0	4
6	A/6	1	1	0	0	2
7	A/7	3	0	0	0	3
8	A/8	1	1	0	0	2
9	A/9	3	1	0	0	4
10	A/10	3	1	0	0	4

Kelompok	No	Pre-test	Rangking
Kelompok <i>One ball</i>	1. A/2	6	1
	2. A/1	4	3
	3. A/5	4	5
	4. A/7	3	7
	5. A/4	2	9
Kelompok <i>three ball</i>	6. A/3	6	2
	7. A/9	4	4
	8. A/10	4	6
	9. A/8	2	8
	10. A/6	2	10

Pre-Test

NO	NAMA	Jarak Sasaran				Jumlah
		6 M	7 M	8 M	9 M	
1	A/1	3	1	0	0	4
2	A/2	5	1	0	0	6
3	A/3	3	3	0	0	6
4	A/4	1	1	0	0	2
5	A/5	3	1	0	0	4
6	A/6	1	1	0	0	2
7	A/7	3	0	0	0	3
8	A/8	1	1	0	0	2
9	A/9	3	1	0	0	4
10	A/10	3	1	0	0	4

Data Pre-test

Data *POST-TEST*

No	Point	Penjelasan
1	5	Dimana <i>boule</i> yang di lempar ke target, bola yang di lempar berada di lingkaran dan bola target keluar lingkaran
2	3	Dimana <i>boule</i> yang di lempar mengenai target sama-sama keluar lingkaran
3	1	Dimana <i>boule</i> target dan <i>boule</i> lemparan mengenai boule target tapi di dalam lingkaran
4	0	<i>Boule</i> yang di lempar tidak mengenai target atau <i>boule</i> yang di lempar mengenai halangan

Sumber: Pelana dkk

No	Nama	JARAK				JUMLAH
		6 Meter	7 Metere	8 Meter	9 Meter	
1	A/2	3	3	3	0	9
2	A/1	3	3	3	1	10
3	A/5	3	3	3	0	9
4	A/7	3	3	0	0	6
5	A/4	3	3	1	0	7
6	A/3	5	3	1	1	10
7	A/9	3	3	3	0	9
8	A/10	3	3	1	0	7
9	A/8	3	1	3	0	7
10	A/6	3	3	0	1	7

Data Post-Test

NO	NAMA	Jarak Sasaran				Jumlah
		6 M	7 M	8 M	9 M	
1	A/2	3	3	3	0	9
2	A/1	3	3	3	1	10
3	A/5	3	3	3	0	9
4	A/7	3	3	0	0	6
5	A/4	3	3	1	0	7
6	A/3	5	3	1	1	10
7	A/9	3	3	3	0	9
8	A/10	3	3	1	0	7
9	A/8	3	1	3	0	7
10	A/6	3	3	0	1	7

Data Post-test

Lampiran 11. Lembar Dokumentasi

Dokumentasi *Treatment one ball and three ball*Dokumentasi *Treatment one ball and three ball*



Dokumentasi *Pre-test*



Dokumentasi *Pre-test*



Dokumentasi *post-test*



Dokumentasi *post-test*

Lampiran 12. Lembar hasil data

Statistik Deskriptif**Descriptive Statistics**

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pre-test One ball	5	2	6	3,40	1,673
Post-test One ball	5	6	10	8,20	1,643
Pre-test Three ball	5	2	6	3,60	1,673
Post-test Three ball	5	7	10	8,00	1,414
Valid N (listwise)	5				

UJI NORMALITAS**Tests of Normality**

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Treatment	Pre test <i>One ball</i>	,246	5	.200*	,956	5	,777
	Post test <i>One ball</i>	,287	5	.200	,914	5	,490
	Pre test <i>Three ball</i>	,231	5	.200	,881	5	,314
	Post test <i>Three ball</i>	,360	5	.033	,767	5	,042

UJI HOMOGENITAS

ANOVA

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,218	1	8	,653

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,100	1	,100	,043	,842
Within Groups	18,800	8	2,350		
Total	18,900	9			

UJI T

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 Pre test <i>One ball</i> - Post test <i>One ball</i>	-4.400	1.342	.600	-6.066	-2.734	-7.333	4	.002
Pair 2 Pre test <i>Three ball</i> - Post test <i>Three ball</i>	-4.400	.894	.400	-5.511	-3.289	-11.000	4	.000