

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA ATLET PETANQUE  
KABUPATEN TEBO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**IZHAR ROHIM  
NIM 19059034**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan hal-hal berikut

1. Skripsi saya yang berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Petanque Kabupaten Tebo" adalah benar karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis iniserta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024  
Yang membuat pernyataan,



Izhar Rohim  
NIM 19059034

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Petanque Kabupaten Tebo

Nama : Izhar Rohim

NIM : 19086167

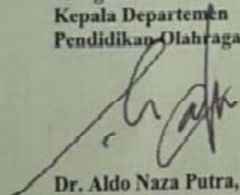
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

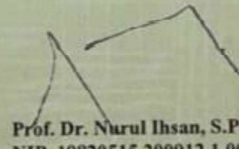
Padang, Februari 2024

Mengetahui:  
Kepala Departemen  
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:  
Pembimbing



Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19820515 200912 1 005

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Izhar Rohim  
NIM : 19086167

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Kcolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

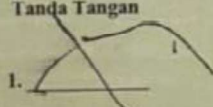
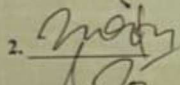
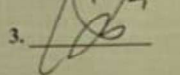
Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan  
*Shooting* Pada Atlet Petanque Kabupaten Tebo

Padang, Februari 2024

**Tim Penguji**

1. Ketua : Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : dr. Eldawaty, MH.Kes
3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd, M.Pd

**Tanda Tangan**

1. 
2. 
3. 

## ABSTRAK

### Izhar Rohim. 2024. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Petanque Kabupaten Tebo

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kemampuan *shooting* atlet petanque Kabupaten Tebo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* atlet petanque Kabupaten Tebo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan November s.d Desember 2024 di lapangan club petanque Kabupaten Tebo. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet petanque Kabupaten Tebo yang berjumlah 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) *push up test* 2) tes keseimbangan, dan 3) tes kemampuan *shooting*. teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda yang dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi dengan uji t untuk korelasi sederhana dan uji F untuk korelasi berganda.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* atlet petanque Kabupaten Tebo dengan  $r_{hitung} 0,520 > r_{tabel} 0,444$ . 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* atlet petanque Kabupaten Tebo dengan  $r_{hitung} 0,464 > r_{tabel} 0,444$ . 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* atlet petanque Kabupaten Tebo dengan  $R_{hitung} 0,597 > R_{tabel} 0,444$ .

**Kata kunci:** kekuatan otot lengan, keseimbangan, kemampuan *shooting*, petanque

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Petanque Kabupaten Tebo” dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya tersayang, Ayahanda Rasid dan Ibunda Emiliyanti yang telah menjadi orang tua terhebat. Terimakasih yang tiada terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus. Doa yang tak putus, materi, motivasi, nasehat, perhatian, pengorbanan. Semangat yang diberikan selalu membuat penulisan selalu bersyukur telah memiliki keluarga yang luar biasa. Serta adik-adik saya Dea rama danti dan Risky aditiya saputra, yang selalu menjadi motivasi terbesar penulisan menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, dan sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu dr. Eldawaty, MH. Kes, dan Bapak Frizki Amra, S.Pd, M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini dengan baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019 atas segala motivasi, nasehat, doa dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan

Padang, Januari 2024  
Penulis,

Izhar Rohim  
NIM. 19059034



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
A. Landasan Teori .....	8
1. Pengertian Petanque .....	8
2. Sejarah petanque .....	11
3. Peraturan petanque .....	15
4. Kekuatan Otot Lengan .....	24
5. Keseimbangan.....	28
<b>B. Kerangka Pemikiran</b> .....	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian .....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Jenis dan Sumber Data .....	36
E. Defenisi Operasional.....	37
F. Pengembangan instrumen .....	37
G. Teknik Analisis Data .....	41

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	45
1. Kekuatan otot lengan ( $X_1$ ) .....	45
2. Keseimbangan ( $X_2$ ) .....	46
3. Kemampuan <i>shooting</i> ( $Y$ ).....	48
B. Uji Persyaratan Analisis .....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan .....	53

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	57

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Kekuatan Otot Lengan Menggunakan Tabel Skala 5A.....	38
2. Norma Keseimbangan Menggunakan Tabel Skala 5A .....	40
3. Norma Kemampuan Shooting Menggunakan Tabel Skala 5A .....	41
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot lengan atlet Petanque Kabupaten Tebo .....	45
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keseimbangan atlet Petanque Kabupaten Tebo.....	46
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>shooting</i> atlet Petanque Kabupaten Tebo .....	48
7. Uji Normalitas dengan Lilliefors .....	49
8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kekuatan otot lengan dengan Kemampuan <i>shooting</i> atlet petanque Kabupaten Tebo .....	50
9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Keseimbangan Dengan Kemampuan <i>shooting</i> atlet petanque Kabupaten Tebo.....	51
10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara kekuatan otot lengan dan Keseimbangan secara bersama-sama dengan Kemampuan <i>shooting</i> atlet petanque Kabupaten Tebo.....	52

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Petanque1 .....	19
2. Bola Besi (BOSI) Latihan .....	19
3. Jack Bola Kayu (Boka) Latihan .....	20
4. Circle/ Lingkaran untuk berdiri .....	20
5. Meteran Kecil .....	21
6. Meteran Besar .....	21

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan kemampuan dan kesanggupan seseorang dalam melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi tubuh, karena seluruh tubuh harus selalu bergerak mengikuti alur lajunya sebuah gerakan sehingga dapat meningkatkan keseharian jasmani dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda-beda, karena setiap olahraga dan bahkan ada yang menyewa jasa instruktur demi waktu berolahraga menjadi efektif dan efisien (Syahrastani 2023:97).

Olahraga petanque merupakan salah satu olahraga tradisional yang asalnya dari Negara Prancis. Agar bisa dikembangkan menjadi olahraga prestasi maka permainan ini distandarkan dan dibuat aturan bakunya dengan dibentuknya induk organisasi yaitu *federation international de patanque et jue provençal* (FIPJP) yang didirikan di Marseille, Prancis pada tahun 1958. Kehadirannya di Indonesia sendiri belum diketahui sejak kapannya karena beberapa faktor olahraga ini sudah sejak tahun 1990-an khususnya di hotel-hotel milik Prancis yang mana olahraga petanque ini dijadikan sebagai sarana pendukung hotel tersebut. Namun perkembangannya mulai dikenal masyarakat pada tahun 2011 ketika Indonesia menjadi tuan rumah SEA GAMES di Jakarta – Palembang (DWIYANA, F. 2021:01).

Petanque adalah permainan dengan cara melempar bola besi (BOSI) sedekat mungkin dengan sasaran yang berbentuk balok kayu bola

(cochonnet). Permainan ini menurut ketelitian yang tinggi (Hanief *et al.*, 2019).

Olahraga petanque untuk melakukan *shooting* harus mempunyai kekuatan otot lengan untuk melakukan *shooting*. *Shooting* dalam petanque sangat penting dengan teknik yang baik, *shooting* harus mempunyai teknik baik dan benar maka bosi akan tepat sasaran. *Shooting* merupakan salah satu teknik dalam olahraga petanque yang cara pelaksanaannya dengan melempar suatu alat yang bundar terbuat dari logam, lembaga yang memiliki berat tertentu yang harus dilemparkan dari bahu untuk mencapai jarak yang tepat. Atlet tidak mempunyai otot lengan dalam melakukan *shooting* tidak capai mengenai target tersebut.

Untuk menjadi pemain petanque yang baik dan mempunyai keterampilan yang bagus, pemain petanque perlu menguasai teknik dasar hal ini dikarenakan dalam penguasaan teknik dasar permainan petanque merupakan modal utama bagi pemain petanque. Dalam permainan petanque teknik petanque harus dikuasai oleh seorang pemain. Beberapa teknik dasar dalam petanque harus diketahui yaitu *pointing* dan *shooting*. Dari beberapa teknik dasar petanque tersebut. Peneliti memilih teknik *shooting* yang akan dibahas dalam penelitian ini.

*Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target (jack). *Shooting* tidak perlu deskripsi panjang, mengarahkan pada bola target (focus pada bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola di atas bola target dan mendorongnya keluar lapangan.

*Shooting* utama disebut “Carreau” dimana subjek menembak bola posisi pada penuh sehingga bola target dihapus dan bola shooter dan mengambil tempatnya dan dengan mempertahankan titik atau masih berada di dekat posisi lawan bola target (Lubis, M. R 2021:20).

Petanque termasuk olahraga yang cukup unik, alat dan lapangan yang digunakan sederhana, dan cara bermainnya sangat mudah. Petanque adalah permainan olahraga yang memiliki tujuan mendapatkan angka dengan cara melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu. Permainan petanque tidak dibatasi oleh usia, semua orang dapat mengikutinya. Permainan ini membutuhkan konsentrasi dan akurasi. Dalam melakukan olahraga ini dibutuhkan dua teknik dasar yang harus dimiliki yaitu teknik *pointing* dan *shooting*. *Pointing* merupakan cara melempar atau menghantarkan bola besi yang alami. Teknik ini banyak digunakan tidak hanya pada satu karakter lapangan saja melainkan beberapa jenis karakter lapangan. Oleh sebab itu teknik ini lebih banyak digunakan oleh atlet pada saat bermain olahraga petanque yang memerlukan akurasi, konsentrasi yang tinggi dan ketepatan dalam melakukan *shooting* (Sinaga&Ibrahim. 2019:68).

Berdasarkan penelitian sebelumnya hasil menunjukkan bahwa keberhasilan *shooting* ditunjukkan oleh faktor kekuatan otot lengan dan keseimbangan. Keberhasilan dalam melempar bola besi tidak terlepas dari peran kekuatan otot lengan. Kekuatan otot adalah salah satu faktor terpenting untuk mengembangkan kecepatan lemparan bola. Selain itu, dalam

menghasilkan lemparan yang tepat dibutuhkan keseimbangan agar hasil lemparan tepat sesuai sasaran (Nurfatoni 2020:10).

Olahraga petanque masuk dan diresmikan di Kabupaten Tebo pada tanggal 12 November 2019. Cabang olahraga petanque di Kabupaten Tebo masih menjadi olahraga minoritas bila di bandingkan olahraga lainnya seperti futsal, basket dan sepak bola. Karena tergolong baru, banyak orang yang kurang mengetahui cara bermainnya serta sasaran dan prasarana yang belum ada disetiap daerah. Namun, sebagian dari Kecamatan di Kabupaten Tebo sudah ada yang mengikuti olahraga petanque ini sejak lama. Bahkan para atlet perwakilan Kabupaten Tebo ada yang telah mengikuti lomba tingkat provinsi khususnya di Jambi, maka dari itu Fedarasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) dibentuk pada tanggal 12 November 2019. Meskipun tergolong baru, club petanque Kabupaten Tebo menjadi daya tarik peneliti untuk melakukan penelitisn tersebut.

Pada saat saya observasi kepada atlet petanque kabupaten tebo di dalam melakukan shooting terdapat komponen-kompnen yang mempengaruhi shooting yaitu kekuatan otot lengan, atlet petanque kabupaten tebo seharusnya memiliki kekutaan otot lengan yang baik untuk menghasilkan shooting yang maksimal. Pada saat melihat atlet petanque di saat melaksanakan latihan atlet saat melakukan latihan *shooting*, masih rendahnya keakuratan lemparan, bola tidak mengenai sasaran, bola tidak terarah tujuan, bola tidak sampai ke target. Pada saat atlet melakukan shooting adanya faktor yang mempengaruhi shooting tidak sempurna yaitu



keseimbangan, atlet petanque keseimbangan belum sempurna dan keseimbangan belum stabil, murahnya atlet terjatuh saat melakukan shooting pointing sangat tidak terarah, lemparan yang tidak terarah dan banyak *shooting* yang lemah pada atlet petanque Kabupaten Tebo. Ketika kekuatan otot lengan, keseimbangan, koordinasi mata, panjang lengan, pergelangan tangan yang kurang maka ketepatan bola mengenai sasaran pun akan rendah. Dalam melakukan *shooting* diperlukan kekuatan otot lengan dan keseimbangan tinggi karena berpengaruh sebagai modal utama yang berkontribusi untuk melakukan lemparan dalam melakukan *shooting*. Hal tersebut disebabkan oleh masih kurangnya atlet maupun pelatih petanque di Kabupaten Tebo itu sendiri dan dikarenakan baru terbentuknya atlet petanque di Kabupaten Tebo itu saat ini sehingga belum diketahui hubungan daya otot lengan dan keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* dalam olahraga petanque di Kabupaten Tebo. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* dalam olahraga petanque.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat disimpulkan bahwa masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. *Shooting* yang dilakukan oleh atlet kurang akurat, kurang baik, dan benar
2. Kurang maksimalnya kemampuan koordinasi otot lengan atlet dalam mengayun dan melempar bola besi sehingga bosi tidak tepat sasaran.
3. Kelelahan otot berdampak pada akurasi melempar bosi.

4. Kurangnya keseimbangan dalam mempertahankan sikap tubuh yang tepat sehingga akan membuat arah bola tidak terarah ke target.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat terbatasnya kemampuan peneliti baik dari segi waktu, biaya dan tenaga agar penulisan karya ilmiah dapat terfokus dan terarah dengan baik dalam permasalahan di atas, maka penulis membatasi penelitian ini hanya mengenai permasalahannya yaitu hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dan kemampuan *shooting* petanque pada atlet Kabupaten Tebo.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi masalah dan batasan maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Kabupaten Tebo?
2. Bagaimana hubungan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Kabupaten Tebo?
3. Bagaimana hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Kabupaten Tebo?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Tujuan penelitian adanya melihat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shooting* pada atlet Kabupaten Tebo.

2. Tujuan penelitian adanya melihat hubungan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pada atlet Kabupaten Tebo.
3. Tujuan penelitian adanya melihat hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pada atlet petanque Kabupaten Tebo.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Bagi penelitian sebagai bahan dalam mengajar ataupun club petanque Kabupaten Tebo yaitu :

1. Bagi pelatih sebagai bahan masukan bahwa kekuatan otot lengan dan keseimbangan sangat berhubungan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan petanque.
2. Bagi club Kabupaten Tebo sebagai mengetahui tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan petanque.
3. Bagi atlet sebagai mengetahui tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan petanque.
4. Perpustakaan sebagai bahan referensi tentang kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* dalam petanque.