

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
DENGAN HASIL *POINTING* ATLET *PETANQUE*
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga (S1)*



Disusun Oleh:

M. Ihza Aulia Viqra.HR
NIM. 22086373

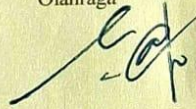
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan Hasil Pointing Atlet Petanque Universitas Negeri Padang
Nama : M.Ihza Aulia Viqra.HR
NIM : 22086373
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

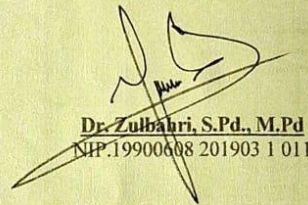
Padang, 26 Januari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



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

Disetujui Pembimbing



Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd
NIP. 19900608 201903 1 011

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan Hasil
Pointing Atlet Petanque Universitas Negeri Padang
Nama : M.Ihza Aulia Viqra.HR
NIM : 22086373
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

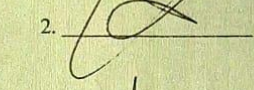
Padang, 26 Januari 2026

Tim Penguji:

	Nama
1. Ketua	: Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd
2. Anggota	: Frizki Amra, S.Pd., M.Pd
3. Anggota	: Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya. tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan Hasil Pointing Atlet Petanque Universitas Negeri Padang", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam Karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dengan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan di dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026
Yang Membuat Pernyataan



M. Izza Aulia Viqra.HR
NIM.22086373

ABSTRAK

M.Ihza Aulia Viqra.HR. (2026). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan Hasil *Pointing* Atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang

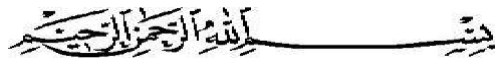
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *Pointing* atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang. Teknik *Pointing* merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga *Petanque* yang menuntut ketepatan, kontrol tenaga, serta koordinasi gerak yang baik, sehingga diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik khususnya kekuatan otot lengan dan kelentukan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet UKM *Petanque* Universitas Negeri Padang dengan sampel yang berjumlah 15 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes kekuatan otot lengan menggunakan *Medicine Ball Throw Test*, tes kelentukan menggunakan *Sit and Reach Test*, dan tes hasil *Pointing* menggunakan *Petanque Pointing Test*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi sederhana dan korelasi ganda, yang sebelumnya diawali dengan uji normalitas data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *Pointing* dengan nilai $r_{hitung} = 0.910 > r_{tabel} = 0,514$, dan uji lanjut signifikan nilai $t_{hitung} = 7.928 > t_{tabel} = 1.770$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil *Pointing* dengan nilai $r_{hitung} = 0.870 > r_{tabel} = 0.514$, dan uji lanjut signifikan nilai $t_{hitung} = 6.385 > t_{tabel} = 1.770$. Secara simultan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *Pointing* atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang dengan nilai $r_{hitung} = 0.911 > r_{tabel} = 0.514$, dan nilai $F_{hitung} = 29,642 > F_{tabel} = 3.885$.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan, Hasil *Pointing*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Hasil *Pointing* Atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang**”. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, M.T., Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan masukan kepada penulis selama menyusun skripsi ini.
5. Bapak Frizki Amra, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan masukan, arahan, serta saran perbaikan untuk penyempurnaan skripsi yang penulis susun.

6. Bapak Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan, arahan, serta saran perbaikan untuk penyempurnaan skripsi yang penulis susun.
7. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua, ayah (Heri Candra) dan ibu (Rita Sumarni) beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis menempuh pendidikan. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dorongan, masukan, dan dukungan kepada penulis.
9. Pelatih dan seluruh rekan-rekan Unit Kegiatan *Petanque* Universitas Negeri Padang yang telah meluangkan waktu membantu penulis selama proses penelitian.

Atas bantuan dan bimbingannya selama penulisan skripsi ini, penulis ucapkan terima kasih.

Padang, 12 April 2025

M.Ihza Aulia Viqra.HR
NIM.22086373

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ixx
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori.....	13
B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Jenis dan Sumber Data	41
E. Instrumen Penelitian.....	42
BAB IV	48
HASIL PENELITIAN.....	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Uji Persyaratan Analisis	54

C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan Hasil Penelitian	57
E. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V.....	64
KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66

DAFTAR TABEL

1. Jadwal Latihan UKM <i>Petanque</i> UNP	6
2. Data Kejuaraan Atlet <i>Petanque</i> UNP	8
3. Nama Sampel Penelitian	41
4. Norma Penilaian <i>RMB Test</i>	43
5. Norma Penilaian <i>Sit and Reach Test</i>	44
6. Norma Penilaian <i>Petanque Pointing Test</i>	46
7. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan (Putra)	48
8. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan (Putri)	49
9. Distribusi Hasil Data Kelentukan (Putra)	51
10. Distribusi Hasil Data Kelentukan Atlet (Putri)	52
11. Distribusi Data Hasil <i>Pointing</i> Atlet.....	53
12. Rangkuman Uji Normalitas	54
13. Uji Hipotesis 1	55
14. Uji Hipotesis 2	56
15. Uji Hipotesis 3	56

DAFTAR GAMBAR

1. Bola Besi	16
2. Bola Kayu	17
3. <i>Circle</i>	17
4. Lapangan	18
5. Cara memegang bola.....	19
6. Posisi berdiri dalam lingkaran.....	20
7. Posisi melempar (berdiri).....	20
8. Posisi melempar (jongkok)	20
9. <i>Roll</i> (menggeling)	21
10. <i>Half</i> atau <i>soft lob</i> (melambung tinggi).....	21
11. <i>High lob</i> (melambung tinggi).....	22
12. <i>Shot on the iron</i> (pukulan pada bosi)	23
13. <i>Short shot</i> (pukulan pendek)	24
14. <i>Ground shot</i> (pukulan mendatar)	24
15. Struktur Otot Lengan.....	26
16. Kerangka Konseptual	37
17. <i>RMB Test</i>	43
18. <i>Sit and Reach Test</i>	45
19. <i>Petanque Pointing Test</i>	46
20. Histogram Kekuatan Otot Lengan Atlet (Putra).....	49
21. Histogram Kekuatan Otot Lengan Atlet (Putri)	50
22. Histogram Kelentukan Atlet (Putra).....	51
23. Histogram Kelentukan Atlet (Putri)	52
24. Histogram Data Hasil <i>Pointing</i>	54
25. Tes Kekuatan Otot Lengan	86
26. Tes Kelentukan	86
27. Pelaksanaan Petanque Pointing Tes	86
28. Foto Bersama Sampel Penelitian	87

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Tes Kekuatan Otot Lengan (RMB Test) X1	70
2. Data Tes Kelentukan (Sit and Reach Test) X2	71
3. Data Tes Pointing (Petanque Pointing Test) Y	72
4. Uji Normalitas Data Tes Kekuatan Otot Lengan (X1).....	73
5. Uji Normalitas Data Tes Kelentukan (X2).....	74
6. Uji Normalitas Data Tes Pointing (Y).....	75
7. Uji Korelasi Sederhana Antara Kekuatan Otot Lengan (X1) dan Hasil Pointing (Y)	76
8. Uji Korelasi Sederhana antara Kelentukan (X2) dan Hasil Pointing (Y)	77
9. Uji Hipotesis Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan (X1), Kelentukan (X2) dan Hasil Pointing (Y)	78
10. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 ke z	80
11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	81
12. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	82
13. Tabel Nilai Kritis Untuk Korelasi r Product-Moment.....	83
14. Surat Izin Penelitian	84
15. Surat Balasan.....	85
16. Dokumentasi Penelitian	86

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga didefinisikan sebagai kumpulan gerakan fisik yang dilakukan dengan cara yang teratur dan direncanakan dengan baik untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tujuan tertentu (Jannah & Winarno, 2022). Selain menjaga kesehatan tubuh, olahraga berperan membentuk mental, disiplin, dan karakter seseorang. Aktivitas ini tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga menyimpan nilai edukatif, sosial, dan emosional penting untuk pembentukan karakter. Olahraga mampu meningkatkan kualitas hidup, menanamkan sportivitas, disiplin, dan kerja sama, serta membentuk generasi muda yang sehat dan berdaya saing. Secara umum, olahraga meliputi permainan, latihan, dan kompetisi yang memberikan manfaat fisik, mental, dan sosial. Dalam kehidupan, olahraga sangat penting karena mendukung kebugaran fisik sekaligus memberi manfaat psikologis dan sosial. Berdasarkan tujuan, olahraga dibagi menjadi olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi yang sesuai kebutuhan individu.

Disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan bahwa ruang lingkup olahraga dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat. Olahraga masyarakat dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga,

perkumpulan, atau organisasi olahraga. Olahraga masyarakat bertujuan untuk membudayakan aktivitas fisik, menumbuhkan kegembiraan, dan membangun hubungan sosial. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan sebagai bagian dari proses pendidikan secara umum yang dilaksanakan oleh satuan pendidikan baik satuan pendidikan formal maupun non-formal, biasanya dilakukan oleh satuan pada setiap jenjang pendidikan. Menurut Barrie Houlihan (2016:171), “dalam meningkatkan prestasi olahraga, salah satunya adalah melalui jenjang sekolah dan juga sistem pendidikan yang baik. Kebijakan olahraga di dalam dunia pendidikan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan prestasi olahraga”. (Yongki Deisharjo et al., n.d.).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter, keterampilan, dan meningkatkan kebugaran peserta didik. Olahraga pendidikan menjadi bagian dalam proses pendidikan formal dan non-formal, berkontribusi dalam menanamkan sportivitas, disiplin, kerja sama, serta meningkatkan kualitas hidup peserta didik. Selain itu, kebijakan olahraga di dunia pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan prestasi olahraga.

Dalam dunia pendidikan, olahraga terintegrasi melalui pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang mengembangkan aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi media penting menumbuhkan minat dan bakat siswa serta membentuk gaya hidup sehat sejak dini. Di perguruan tinggi, olahraga tidak hanya bagian kurikulum tapi juga kegiatan ekstrakurikuler dan UKM yang menyalurkan hobi dan keterampilan olahraga mahasiswa. Salah satu cabang yang berkembang adalah olahraga *Petanque*, yang strategis, menyenangkan, dan inklusif, menekankan ketepatan, konsentrasi, dan kerja sama tim. *Petanque* banyak diminati di lingkungan fakultas olahraga, terutama dalam UKM sebagai sarana pengembangan keterampilan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berperan dalam pembinaan akademik dan non-akademik, termasuk pengembangan prestasi mahasiswa melalui UKM olahraga. UKM diharapkan menyalurkan minat, membentuk keterampilan, dan meningkatkan prestasi sampai tingkat nasional dan internasional, memberikan kontribusi penting bagi pengembangan olahraga pendidikan dan prestasi.

Petanque adalah bentuk permainan *boules* di mana tujuannya adalah melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu, yang disebut *cochonnet*, dan kaki harus berada dalam lingkaran kecil (Rhamadhan et al., 2023). Dalam permainan *petanque*, terdapat 2 (dua) jenis keterampilan. Teknik *Pointing* bertujuan menghantarkan bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu, menuntut akurasi tinggi dan melibatkan lemparan dengan posisi berdiri

atau jongkok. Teknik *shooting* bertujuan menjauhkan bola lawan dengan menembakkan bola besi ke arah sasaran agar jauh dari bola kayu, biasanya dilakukan dalam posisi berdiri dan memerlukan ketepatan tinggi. Olahraga ini dapat dimainkan secara individu atau beregu di lapangan datar yang berpasir, berkerikil, atau berumput. Kedua teknik memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam strategi permainan dan kedisiplinan menjaga posisi kaki dalam lingkaran saat melempar sangat penting.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga *Petanque* adalah olahraga melempar bola besi dengan tujuan untuk mendekatkan bola tersebut ke arah bola kayu (*jack*) yang menjadi sasaran. Olahraga ini dapat dimainkan secara individu maupun kelompok yang dimainkan pada lapangan datar dengan permukaan tanah keras, pasir, kerikil, atau rumput. Dalam olahraga *Petanque*, terdapat dua teknik yang harus dikuasai, yaitu teknik *shooting* dan teknik *Pointing*.

Teknik *pointing* memiliki ciri khas melempar bola sehingga bola lebih dekat ke target dan dibutuhkan keterampilan khusus untuk melakukan teknik *pointing*. Untuk dapat melakukan teknik *pointing* yang baik, dibutuhkan komponen fisik dalam melakukan teknik *pointing* sehingga tingkat keberhasilan lemparan lebih tinggi (Hanief & Purnomo, 2019). Keberhasilan lemparan menunjuk juga sangat didukung oleh bentuk dan tinggi badan, panjang lengan, kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, dan keseimbangan. (Maliki et al., 2022). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa teknik lemparan *Pointing* dalam *Petanque* bertujuan

melempar bola sedekat mungkin dengan target untuk meraih poin. Teknik ini membutuhkan akurasi, konsentrasi, kekuatan, dan koordinasi mata-tangan. Penguasaan *Pointing* sangat penting untuk strategi dan meningkatkan peluang kemenangan.

Berdasarkan observasi pada tanggal 21 Juli 2025 di lapangan UKM *Petanque* Universitas Negeri Padang (UNP) yang merupakan pusat pengembangan olahraga *Petanque* mahasiswa yang berlokasi di Lapangan *Petanque* Kampus II UNP Lubuk Buaya, Jl. Adinegoro, Lubuk Buaya, Kec. Koto Tangah, Kota Padang. Fasilitas latihan di UKM ini sudah memadai, dengan 7 lane lapangan, circle, bola kayu (jack), meteran panjang dan pendek, bola latihan, serta perlengkapan pendukung lainnya yang cukup menunjang proses latihan atlet. Jadwal latihan UKM *Petanque* UNP dilakukan dua kali sehari, pagi dan sore, selama enam hari dalam seminggu. Pada hari Senin, Selasa, Kamis, dan Jumat, latihan difokuskan pada pengembangan teknik lemparan, sedangkan pada hari Rabu dan Sabtu latihan dilakukan dalam situasi game atau permainan untuk mengimplementasikan teknik yang sudah dipelajari sesuai jarak yang dilatih. Latihan yang terstruktur ini bertujuan meningkatkan keterampilan teknis dan kesiapan bertanding atlet *Petanque* UNP secara sistematis. Pendekatan yang dilakukan oleh UKM mampu membentuk pembinaan yang konsisten sekaligus meningkatkan prestasi olahraga *Petanque* di kalangan mahasiswa UNP.

Berikut adalah jadwal latihan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) *Petanque* UNP:

Tabel 1. Jadwal Latihan UKM *Petanque* UNP

Hari	Pagi	Keterangan	Sore	Keterangan
Senin	08.00 - 11.00	6 meter	16.00 – 18.00	6 meter
Selasa	08.00 - 11.00	7 meter	16.00 – 18.00	7 meter
Rabu	08.00 - 11.00	8 meter	16.00 – 18.00	8 meter
Kamis	08.00 - 11.00	9 meter	16.00 – 18.00	9 meter
Jumat	08.00 - 11.00	10 meter	16.00 – 18.00	10 meter
Sabtu	08.00 - 11.00	Game	16.00 – 18.00	Game

Dapat dilihat pada tabel jadwal latihan rutin UKM *Petanque* UNP dapat dikatakan jika tidak terdapat hambatan atau kendala dalam proses latihan. Baik latihan teknik, taktik, latihan fisik dan implementasi program latihan pada situasi permainan (game). Seharusnya dengan adanya jadwal latihan yang terorganisir dapat memaksimalkan potensi atlet dan dapat bersaing pada saat berkompetisi.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan pada tanggal 25 Juli 2025, peneliti menemukan adanya beberapa kendala eksternal maupun internal yang mempengaruhi performa atlet dalam proses latihan. Dari sisi eksternal, kendala utama terletak pada kondisi lapangan yang bervariasi di setiap lane. Beberapa lane memiliki permukaan tipis dengan sedikit kerikil kecil, ada pula yang cukup tebal dengan kerikil, sementara yang lain miring dan berlubang, bahkan terdapat pula lane yang dipenuhi batu-batu besar yang tertanam di dalam tanah. Variasi kondisi tersebut menuntut atlet untuk mampu melakukan analisis terlebih dahulu sebelum melakukan lemparan. Jika lemparan dilakukan tanpa perhitungan yang matang, justru akan merugikan atlet. Dari sisi internal, kendala yang ditemukan berkaitan dengan kedisiplinan atlet dalam mengikuti latihan. Rendahnya kesadaran disiplin ini dapat dipengaruhi

oleh beberapa faktor, seperti jarak tempat tinggal atlet yang relatif jauh dari lokasi latihan, serta jadwal perkuliahan yang sering berbenturan dengan waktu latihan.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 Juli 2025 dengan pelatih UKM *Petanque* UNP yaitu Rully Effendi, S.Or., M.Or. menyampaikan bahwa terdapat beberapa atlet yang memiliki kendala pada saat melakukan lemparan *Pointing*. Hal ini dapat dilihat pada saat latihan, dimana ketika atlet melakukan lemparan *Pointing* terkadang bola jauh dari bawah target ataupun jauh dari atas target karena kontrol tenaga yang kurang baik. Faktor lainnya seperti dari sudut lemparan yang kurang pas dapat mempengaruhi hasil *Pointing*, jika terlalu cepat melepas maka bola kemungkinan bola akan bergulir dengan cepat dan jauh dari target. Jika bola dilambungkan terlalu tinggi, maka kemungkinan bola akan langsung berhenti tanpa bergulir ke arah target sehingga hasil *Pointing* jauh dari bawah target dan hal ini dapat terjadi pada seluruh atlet.

Berdasarkan hasil perbincangan pada tanggal 25 Juli 2025 dengan salah satu atlet UKM *Petanque* UNP yaitu Haritsah Khairul Akbar, ia menyatakan bahwa lemparan *Pointing* adalah lemparan untuk mendekatkan bola besi ke target dengan cara menghantarkan bola dengan lembut dan sudut lemparan yang pas. Namun, mengalami kendala ketika melakukan teknik *Pointing*. Karena terkadang hasil *Pointing* memantul jauh dari landing karena mendarat di atas batu besar, terkadang landing pas namun tenaga berlebih atau tenaga kurang sehingga bola jauh di atas dan di bawah target. Hal ini menjadi

kendala yang cukup mempengaruhi performa dalam bermain dan perlu ditindaklanjuti.

Berdasarkan beberapa kompetisi yang pernah diikuti oleh atlet *Petanque* UNP, dapat dilihat bahwasanya prestasi atlet *Petanque* UNP masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa event yang telah diikuti.

Tabel 2. Data Kejuaraan Atlet *Petanque* UNP

No	Nama Kegiatan	Waktu/Tempat Pelaksanaan	Jumlah Nomor	Hasil
1	Kejurwil Mahasiswa Se-Sumatera	November 2021/Universitas Negeri Padang	2 Nomor	-
2	Open Tournament Riau	Januari 2022/Universitas Islam Riau	3 Nomor	Juara 2 Double Woman
3	Kejurnas Banten	Oktober 2022/Banten	11 Nomor	Juara 2 Double Woman
4	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS)	November 2022/Universitas Negeri Padang	11 Nomor	a. Juara 1 Triple Mix A b. Juara 1 Triple Mix B
5	Babak Kualifikasi PON	Juli 2023/GOR Tabanan Bali	13 Nomor	Juara 2 Triple Woman
6	22nd IMT-GT Varsity Carnival	8-12 Juli 2023/Universitas Syiah Kuala	1 Nomor	Juara 3 Beregu
7	Kejurnas Mahasiswa UNJ Open Series II	17-19 Mei 2024/Stadion Cendrawasih Cengkareng	3 Nomor	-

Berdasarkan fakta di lapangan, keberhasilan seorang atlet dalam melakukan lemparan *Pointing* sehingga bola dekat dengan *jack* sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek

fisik, teknik, serta mental dari atlet sendiri. Atlet dengan kondisi yang prima, seperti memiliki daya tahan, kekuatan otot lengan, kelentukan, konsentrasi, koordinasi mata dan tangan menjadi pondasi penting atlet dalam mencapai performa maksimal dalam melakukan teknik *Pointing*. Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Zulbahri, 2019).

Keberhasilan lemparan *Pointing* dalam olahraga *Pétanque* tidak hanya bergantung pada kekuatan dan kelentukan fisik, tetapi juga pada penguasaan teknik, pemilihan titik pendaratan bola, dan evaluasi lemparan. Atlet dengan mental kuat, fokus, disiplin, dan komitmen latihan yang tinggi lebih mudah meraih prestasi. Latihan terstruktur yang disesuaikan kebutuhan individu dan bimbingan pelatih berpengalaman memainkan peranan penting. Faktor eksternal seperti kondisi lapangan, cuaca, kebersihan, dan gangguan suara juga memengaruhi performa atlet. Dukungan pelatih dan rekan tim menjaga motivasi, sementara nutrisi dan istirahat cukup mendukung kebugaran dan pemulihan tubuh. Koordinasi mata dan tangan, konsentrasi, keseimbangan, dan biomekanika gerak lemparan menjadi aspek utama dalam teknik *Pointing* yang tepat untuk menghasilkan lemparan presisi. Semua faktor internal dan eksternal harus terpenuhi agar atlet dapat tampil optimal dan mencapai prestasi maksimal dalam *pétanque*.

Berdasarkan beberapa pernyataan sebelumnya, peneliti menduga bahwa kondisi fisik, khususnya kekuatan otot lengan dan kelentukan,

memiliki hubungan penting dan sangat berpengaruh terhadap akurasi hasil *Pointing* dalam *Petanque*. Kekuatan otot lengan berperan besar dalam menghasilkan tenaga dan akurasi lemparan *Pointing*, semakin kuat otot lengan, semakin baik ketepatan lemparan yang dicapai. Sedangkan kelentukan, khususnya pergelangan tangan dan bahu memungkinkan gerakan ayunan lengan yang lebih luwes dan efisien sehingga lemparan sesuai dengan sudut dan teknik yang tepat, sekaligus mengurangi risiko cedera akibat gerakan berulang. Jika kekuatan otot dan kelentukan kurang baik, lemparan cenderung kurang maksimal dan gerakan menjadi kaku. Oleh karena itu, dalam penelitian ini fokus utama peneliti adalah mengkaji hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan akurasi hasil *Pointing* atlet pétanque Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat melihat beberapa aspek yang dominan mempengaruhi hasil *Pointing* dalam olahraga *Petanque*, yaitu sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan
2. Kelentukan
3. Teknik *Pointing*
4. Keseimbangan
5. Koordinasi mata dan tangan
6. Konsentrasi
7. Ketepatan

8. Kondisi lapangan
9. Cuaca
10. Gangguan di lapangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan teknik *Pointing Petanque*.

Maka, dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah penelitian pada:

1. Variabel Bebas: Kekuatan otot lengan (X_1) dan Kelentukan (X_2).
2. Variabel Terikat: Hasil *Pointing* (Y).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *Pointing* atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan dengan hasil *Pointing* atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *Pointing* atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *Pointing* atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan dengan hasil *Pointing* atlet *Petanque* UNP.
3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *Pointing* atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan masalah yang diteliti, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai patokan atau acuan untuk mengembangkan kemampuan teknik *Pointing* atlet.
3. Bagi atlet, penelitian ini dapat digunakan oleh atlet sebagai referensi atau masukan perbaikan pada teknik *Pointing*.
4. Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat penulis simpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *Pointing* atlet pétanque Universitas Negeri Padang, dibuktikan dengan nilai $r_{hitung} = 0.910 > r_{tabel} = 0,514$, dan uji lanjut signifikan nilai $t_{hitung} = 7.928 > t_{tabel} = 1.770$. Semakin baik kekuatan otot lengan atlet, maka semakin baik kemampuan atlet melakukan lemparan *Pointing*.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil *Pointing*, dengan nilai $r_{hitung} = 0.870 > r_{tabel} = 0.514$, dan uji lanjut signifikan nilai $t_{hitung} = 6.385 > t_{tabel} = 1.770$. Kelentukan yang baik, mendukung atlet untuk melakukan lemparan *Pointing* yang efisien dan terkontrol.
3. Secara simultan, kekuatan otot lengan dan kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil *Pointing*, dengan nilai $r_{hitung} = 0.911 > r_{tabel} = 0.514$, dan nilai $F_{hitung} = 29,642 > F_{tabel} = 3.885$. Kedua variabel tersebut saling berkaitan dalam mencapai keberhasilan atlet dalam melakukan *Pointing*.

Secara keseluruhan, kemampuan *Pointing* atlet *Petanque* sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dasar terutama kekuatan otot lengan dan kelentukan. Atlet yang memiliki kekuatan otot lengan dan kelentukan yang baik, memiliki performa *Pointing* yang lebih stabil dan akurat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Saran dan masukkan kepada pelatih untuk tidak mengabaikan kondisi fisik atlet dan dapat memasukkan pembentukan kondisi fisik dalam program latihan.
2. Saran dan masukkan kepada atlet untuk melakukan latihan mandiri dalam meningkatkan kondisi fisik pribadi serta menjafa pola latihan yang konsisten agar performa fisik dan teknik lebih stabil dan semakin terasah.
3. Untuk peneliti selanjutnya, saran dari saya dapat menambahkan variabel lain yang menunjang keberhasilan *Pointing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium Padang. Tesis. Universitas Negeri Jakarta.
- Bagus Alfrianto, A., Rahayuni, K., & Widiawati, P. (n.d.). *Tingkat Keterampilan Teknik Pointing dan Shooting pada Atlet Petanque FOPI Kota Malang Tahun 2024*. <https://doi.org/10.37058/sport>
- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 5(1), 65-75.
- Creswell, J. W., & Creswell, D. J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications, Inc.
- Darmawan, D. (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edisi Ketii. Edited by P. Latifah. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fadli, M., Neldi, H., & Wulandari, I. (n.d.). *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Medium shoot Atlet Bolabasket*.
- Huzaky Arvajs, R., & Sasmitha, W. (n.d.). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Shooting Atlet Petanque Universitas Negeri Padang*.
- Hanief, Y. N., & Purnomo, A. M. I. (2019). Petanque : What are the physical factors that determine performance ? *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 116–125.
- Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Akromawati, H. R., & Yang-Tian, H. (2019). Biomechanical Analysis of Concentration and Coordination on The Accuracy in *Petanque Shooting*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(2), 5.
- Ita, S., Wiwit, W., & Putra, M. F. (2017). Penerapan Model Direct Instruction Dalam Pembelajaran Olahraga Patanque. *Jurnal Pengabdian Papua*, 1(2). 63-67
- Jannah, U., & Winarno, M. (2022). Survei Kualitas Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(2), 146–155.

- Jannah, M., Firdaus, K., Amra, F., Kunci, K., Pergelangan Tangan, K., Forehand, S., & Meja, T. (n.d.). *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Service Forehand Atlet Tennis Meja Putra Club MJB*.
- Juhanis, J., & Nur, M. (2019). Pelatihan Teknik Dasar Dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga *Petanque* Pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. Proseding Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makasar (Pp. 137-138) Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Kristopel Simbolon, B., Neldi, H., & Andli Martha, I. (n.d.). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi dengan Kemampuan Free Throw*.
- Lahinda, J. & Nugroho, A.I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Jurnal Of Physical Education And Sport*, 02 (1), 33-42.
- Laksana, G. B., Pramono, H., & Mukarromah, S. B. (2017). Perspektif Olahraga *Petanque* Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(1), 36-43.
- Maliki, O., Suherman, W. S., Prasetyo, Y., Pradipta, G. D., & Hartono, A. R. (2022). Analysis of pointing success factors in petanque athlete. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(4), 460–474.
- Mackenzie, B. (2005) *Sit and Reach Test*
- Mazhar, S. A. (2021). Methods of Data Collection: A Fundamental Tool of Research. *Journal of Integrated Community Health*, 10(01), 6–10. <https://doi.org/10.24321/2319.9113.202101>
- Nurbayani, E. (2012). Penilaian Acuan Patokan (PAP) di Perguruan Tinggi : Prinsip dan Operasionalnya. <https://doi.org/10.21093/di.v12i1.33> *Dinamika Ilmu*, 12.
- Okilanda, A. (2018). Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga *Petanque*. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1).86-98.
- Pelana, R.(2020). *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*, Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Pradina, A.L., & Wahyudi, H. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Bola Tangan Putera Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 67-72.

- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. (2017). "KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SEPAKBOLA PSTS TABING PADANG." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2
- Purwanto. (2018). Teknik penyusunan instrumen uji validitas dan reliabilitas penelitian ekonomi syariah (1nd ed.). Magelang: Staial Press.
- Rabani, A., & Nurhidayat, N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Pointing* Game Pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga *Petanque* Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 937-944.
- Rachman, A. (2018). Kontribusi kekuatan otot terhadap kemampuan renang daya punggung atlet renang kota banjar baru Kalimantan Selatan.
- Rhamadhan, F., Hidayat, R., Kahar, I., & Hakim, N. (2023). Shooting Ability Of Petanque Athletes In Palopo: The Role Of Physical Conditions And Kinesthetic Perceptions. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 8(1), 18–24.
- Risaldi, R. (2019). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT, KELENTUKAN TOGOKKE BELAKANG DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLAMURID SDN NO. 166 INPRES BONTORITA KABUPATEN TAKALAR (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar)
- Sudaryono. (2014). *Aplikasi Statistika untuk Penelitian*. Jakarta: Lentera Ilmu Cendekia.
- Suharyadi and Purwanto S. K. (2016). *Statistika Untuk Ekonomi dan Keuangan Moderen. Edisi Kedua*. Edited by D. A. Halim. jakarta: Salemba Empat.
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Pemula. *JURNAL SEGAR*, 7(1), 46-53.
- Sudibjo, P., & Dwi Apriyanto, K. (2018). PROGRAM AKTIVITAS BERBASIS AEROBIK PADA LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KUALITAS PROFIL ANTROPOMETRI. *MEDIKORA*, XVII(2), 145–156.
- Sembiring, H. M. S. B., Tangkudung, J., Yusmawati, & Widiastuti. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Bantingan Lengan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 6–12.
- STAI Al-Ma, J., & Buntok, arif. (n.d.). *Aida dkk, Jenis Data Penelitian Kuantitatif 10(1)*.

- Tiwana, M. S., Matthew, ;, & Affiliations, V. (n.d.). *Anatomy, Shoulder and Upper Limb, Biceps Muscle*.
- Usman, H., & Akbar, R. P. S. (2000). *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Widodo, W., & Hafidz, A. (2018). Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Olahraga *Petanque*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).1-6
- Widiastuti, & Hanis, A. S. (2018). Sport skill and test. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Issue 1).
- Wijaya, R., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Tangan Terhadap Kecepatan Memanjat Pada Olahraga Panjat Tebing Di Ukm Pecinta Alam Universitas Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 20-27.
- Yongki Deisharjo, Y., Lili Bile, R., Bayo Ola Tapo, Y., Studi PJKR, P., & Citra Bakti, S. (n.d.). *PENGEMBANGAN MODEL VARIASI GERAK STRETCHING SEBAGAI BENTUK LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN RENTANG GERAK MAHASISWA PJKR STKIP CITRA BAKTI NGADA*.
- Zulbahri, Z. (2022). Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84.