

**EFEKTIVITAS GAYA JONGKOK DAN GAYA BERDIRI
DALAM HASIL POINTING ATLET DI UK PETANQUE
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga*



OLEH:

**PUTRI SALSABILLA
NIM. 22086257**

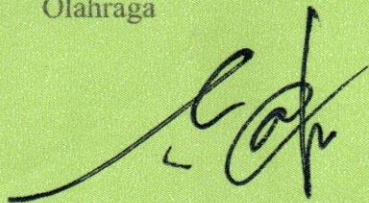
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri Dalam Hasil Pointing
Atlet Di UK Petanque Universitas Negeri Padang
Nama : Putri Salsabilla
NIM : 22086257
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

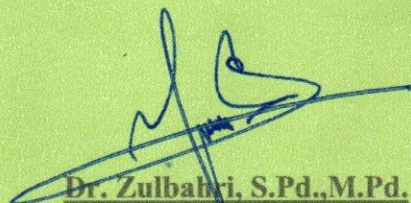
Padang, Mei 2026

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

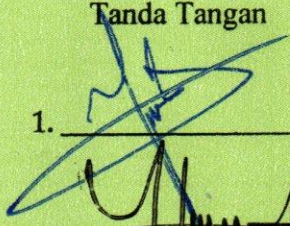
Judul : Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri Dalam Hasil Pointing
Atlet Di UK Petanque Universitas Negeri Padang
Nama : Putri Salsabilla
NIM : 22086257
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

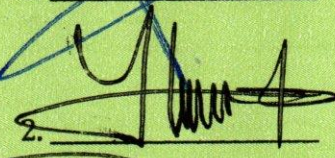
Padang, Mei 2026

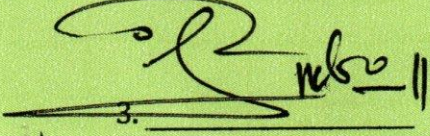
Tim Penguji:

	Nama
1. Ketua	: Dr. Zulbahri, S.Pd.,M.Pd
2. Anggota	: Dr. Yuni Astuti, S.Pd.,M.Pd
3. Anggota	: Indri Wulandari, S.Pd.,M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Efektivitas Gaya Jongkok Dan Gaya Berdiri Dalam Hasil Pointing Atlet Di UK 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 dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Putri Salsabilla
NIM. 22086257

ABSTRAK

Putri Salsabilla, 2026. Efektivitas Gaya Jongkok Dan Gaya Berdiri Dalam Hasil Pointing Atlet Di UK Petanque Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya perbedaan penggunaan gaya *pointing* dalam olahraga *petanque*, yaitu gaya jongkok dan gaya berdiri, yang diduga memiliki tingkat efektivitas berbeda terhadap akurasi lemparan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis serta membandingkan efektivitas kedua gaya tersebut terhadap hasil *pointing* atlet UK *Petanque* Universitas Negeri Padang. Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah belum adanya data empiris yang secara langsung menunjukkan gaya mana yang lebih efektif digunakan oleh atlet dalam meningkatkan hasil *pointing*.

Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif melalui desain *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan *pointing* untuk mengukur akurasi lemparan terhadap target. Teknik analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua gaya *pointing* sama-sama memberikan peningkatan terhadap kemampuan atlet, namun gaya jongkok memberikan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan gaya berdiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gaya jongkok lebih efektif dalam meningkatkan hasil *pointing* atlet UK *Petanque* Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: efektivitas, pointing, petanque, gaya jongkok, gaya berdiri

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri dalam Hasil Pointing Atlet di UK Petanque Universitas Negeri Padang”*** dengan baik. 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 baik dan sabar memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan masukan kepada penulis selama menyusun Skripsi ini.
5. Ibu Dr. Yuni Astuti ,S.Pd.,M.Pd., selaku Dosen Penguji sekaligus Dosen Pembimbing Akademik saya yang selalu penuh kesabaran dalam memberikan arahan, bimbingan, motivasi serta dukungan kepada penulis

bukan hanya untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini saja tetapi selama saya menempuh masa perkuliahan ini.

6. Ibu Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan masukan kepada penulis selama menyusun Skripsi ini.
7. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan, dan menumbuhkan rasa kedewasaan tentang kehidupan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Cinta pertama sekaligus panutan hidup penulis, Papa dan Mama. Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang tak bertepi dan pengorbanan yang tak hingga. Dua orang yang selalu keras dan protektif tentang pendidikan dan kedisiplinan, yang berhasil mendidik anak perempuannya menjadi anak yang kuat. Dua orang yang selalu mendukung yang terbaik untuk penulis. Dua orang yang selalu mengusahakan anak pertamanya ini menempuh pendidikan yang setinggi-tingginya meski mereka tidak sempat merasakan bangku perkulihan, namun mereka memberikan segalanya hingga penulis sampai di titik ini. Penulis percaya doa-doa mereka lah yang selalu menyelamatkan dan menuntun penulis melewati masa-masa sulit. Tak lupa kepada adik laki-laki satu satunya yang selalu nakal tapi sayang dan selalu memperhatikan hal-hal tentang penulis, serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan.

9. Teman-teman Pendidikan Olahraga 2022 yang telah memberikan dorongan, masukan, dan dukungan kepada penulis. Terkhusus Yola Hendrika teman dari awal semester 1 hingga saat ini yang telah banyak bersama menjalani proses perkuliahan ini, terimakasih telah menemani mood penulis yang naik turun, yang selalu bersama penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman MPM KM UNP yang telah memberikan kesempatan untuk penulis berproses dan berkembang. Telah menjadi keluarga kesekian yang selalu mengajari banyak hal, memberikan dorongan dan warna yang unik selama penulis di kampus.
11. Teman-teman, pembina dan Pelatih UK Petanque UNP yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi ini, memberi saran dan berkerja sama penulis dalam menjalani penelitian untuk skripsi ini.
12. Fafa, Yana, Tsabit, Kak Wela dan kakak-abang yang tidak bisa disebut satu persatu, yang telah membantu, menemani, menghibur, mendengarkan dan support penulis untuk selalu menjaga mental dan pikiran penulis agar stabil untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah memberi warnaa dalam kehidupan selama jauh dari keluarga. Terimakasih telah menemani penulis disaat sakit, dan membuat penulis merasakan rumah walau jauh dari keluarga.

Atas bantuan dan bimbingannya selama penyusunan proposal penelitian ini, penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2026

Putri Salsabilla

NIM.22086257

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Olahraga Petanque.....	10
2. Sarana dan Prasarana Olahraga Petanque	14
3. Teknik Dasar Petanque.....	17
4. Cara Bermain Petanque	25

5. Pengertian Efektivitas	26
B. Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu.....	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Instrumen Penelitian	36
E. Tahap Pelaksanaan	39
F. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
C. Pengujian Hipotesis	54
D. Pembahasan	57
E. Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 . Data Kejuaaraan Atlet Petanque Universitas Negeri Padang	5
Tabel 2 . Populasi atlet Petanque UNP.....	34
Tabel 3 . Sampel atlet Petanque UNP	35
Tabel 4 . Kategori Keterampilan Pointing.....	39
Tabel 5 . Pembagian Kelompok Sampel atlet Petanque UNP	45
Tabel 6 . Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Kemampuan Pointing Gaya Jongkok.....	46
Tabel 7 . Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Kemampuan Pointing Gaya Berdiri	47
Tabel 8 . Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Kemampuan Pointing Gaya Jongkok	48
Tabel 9 . Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Kemampuan Pointing Gaya Berdiri	49
Tabel 10 . Hasil Deskripsi <i>Pointing</i> Gaya Jongkok.....	51
Tabel 11 . Hasil Deskripsi <i>Pointing</i> Gaya Berdiri.....	52
Tabel 12 . Uji Normalitas dengan uji Lilefors.....	52
Tabel 13 . Uji Homogen.....	54
Tabel 14 . Uji Hipotesis Pengaruh Perlakuan Hasil <i>Pointing</i>	55
Tabel 15 . Uji Hipotesis Perbedaan Hasil <i>Pointing</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 . Bola besi.....	15
Gambar 2 . <i>Jack</i> atau <i>boka</i>	15
Gambar 3 . Circle atau lingkaran	16
Gambar 4 . Meteran	16
Gambar 5 . Lapangan Petanque	17
Gambar 6 . <i>Scoring Board</i>	17
Gambar 7 . Teknik Dasar memegang bosi	18
Gambar 8 . Teknik berdiri.....	19
Gambar 9 . Teknik posisi melempar (Berdiri)	19
Gambar 10 . Teknik posisi melempar (Jongkok)	20
Gambar 11 . Roll (menggeling)	21
Gambar 12 . <i>Half lob</i>	21
Gambar 13 . <i>High lob</i>	22
Gambar 14 . <i>Shooting Ground</i>	24
Gambar 15 . <i>Short shot</i>	24
Gambar 16 . <i>Shooting carreau</i>	24
Gambar 17 . Kerangka Konseptual	30
Gambar 18 . Tempat penelitian.....	33
Gambar 19 . Instrumen Penelitian.....	39
Gambar 20 . Tahap Pelaksanaan	40
Gambar 22. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Awal Gaya Berdiri.....	48

Gambar 23. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Akhir Gaya Jongkok.....	49
Gambar 24. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Akhir Gaya Berdiri.....	50
Gambar 25. Diagram Perbandingan Hasil <i>Pointing</i>	57

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pre test pointing gaya jongkok.....	72
Lampiran 2. Hasil Pre test pointing gaya berdiri	73
Lampiran 3. Hasil Pointing Post Test Gaya Jongkok	74
Lampiran 4. Hasil Pointing Post Test Gaya Berdiri	75
Lampiran 5. Uji Normalitas Pre test pointing gaya jongkok	76
Lampiran 6. Uji Normalitas Pre Test Pointing Gaya Berdiri	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Uji Normalitas Post Test Pointing Gaya Jongkok	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Uji Normalitas Post Test Pointing Gaya Berdiri	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Uji Homogen Pre - Test.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Uji Homogen Post - Test	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Uji t Dependen Gaya Jongkok.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Uji t Independen Post- Test	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Tabel Normal Standar Baku	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Daftar Nilai kritis untuk Uji Liliefors	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Tabel Distribusi F	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Tabel uji t Tabel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18. Tabel uji t Tabel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19. Program Latihan	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	99
Lampiran 21. Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 22. Surat Balasan Penelitian	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bersifat universal, karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana dan prasarana atau media untuk berinteraksi, mata pencarian, pendidikan kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangan untuk kebahagiaan umat manusia, ini berarti olahraga sebagai aktivitas fisik yang dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya.

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia yang terdapat unsur bermain yang dilakukan pada waktu luang. Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk kebugaran fisik dan mental yang menghasilkan perubahan variabel dalam diri individu, baik secara fisik, mental, serta emosional. Menurut (Subekti et al., 2021), olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi variabel sehingga variabel tubuh menjadi optimal. Menurut (Puspodari, 2021), olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang

terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Tidak hanya sekedar olahraga saja melainkan terprogram latihan, jadwal latihan, evaluasi, sampai gizi yang diperlukan harus diperhatikan dengan baik. Salah satunya adalah cabang olahraga *petanque*.

Berdasarkan Taufiq (2024) “Olahraga petanque adalah cabang olahraga presisi yang menuntut tingkat akurasi tinggi dalam setiap lemparan bola besi, sehingga keberhasilan permainan sangat bergantung pada kontrol gerak dan koordinasi mata-tangan atlet.” Olahraga Petanque adalah olahraga ketangkasan melempar bola besi dengan tujuan mendekatkan bola ke bola kayu (jack) menggunakan dua teknik, yaitu pointing dan shooting.

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.

Dalam permainan petanque, teknik dasar yang sangat menentukan hasil pertandingan adalah kemampuan *pointing*. *Pointing* adalah lemparan bola untuk memperoleh kedekatan maksimum dengan boka, sehingga menjadi sumber utama poin dalam setiap babak pertandingan. Teknik ini menuntut koordinasi motorik, kekuatan otot, stabilitas tubuh, serta pemilihan posisi tubuh yang tepat ketika melempar, yang mencerminkan proses biomekanik kompleks dalam olahraga ini.

Dalam praktik *pointing*, atlet dapat menggunakan dua gaya tubuh yang umum digunakan, yaitu gaya jongkok dan gaya berdiri. Secara teori, posisi jongkok diduga memberikan keuntungan dalam stabilitas dan kontrol gerak, sedangkan posisi berdiri menawarkan efisiensi gerak dan kenyamanan, khususnya pada jarak lemparan yang lebih jauh.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga petanque adalah cabang olahraga presisi yang mengutamakan ketepatan lemparan bola besi/bosi (*boules*) 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. Tetapi teknik dasar yang sangat menentukan hasil pertandingan.

Selain itu teknik *pointing* dalam olahraga petanque dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri atlet atau faktor internal. Faktor tersebut meliputi kondisi fisik seperti keseimbangan, kekuatan dan daya otot lengan, koordinasi mata dan tangan, serta fleksibilitas yang mendukung kelancaran gerakan saat melempar. Selain itu, penguasaan teknik dasar seperti cara memegang bola, posisi tubuh (jongkok atau berdiri), ayunan lengan, dan sudut pelepasan bola sangat menentukan tingkat akurasi hasil *pointing*. Faktor psikologis seperti konsentrasi, kepercayaan diri, motivasi, serta pengalaman latihan dan pertandingan juga berperan dalam menjaga konsistensi dan ketepatan lemparan.

Di samping faktor internal, teknik *pointing* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar atlet. Kondisi lapangan, jarak target, serta cuaca seperti angin dapat memengaruhi lintasan dan hasil akhir bola setelah dilempar. Dukungan pelatih, program latihan yang terstruktur, serta penggunaan peralatan yang sesuai juga turut berkontribusi terhadap peningkatan kualitas teknik *pointing*. Dengan demikian, keberhasilan *pointing* merupakan hasil interaksi antara kesiapan individu atlet dan kondisi lingkungan yang mendukung.

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga yang variabel baru berkembang di Provinsi Sumatera Barat, khususnya di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP). Sejak diperkenalkan, olahraga ini telah aktif diikuti dalam berbagai kegiatan. Unit Kegiatan (UK) Petanque Universitas Negeri Padang merupakan wadah pembinaan atlet

petanque mahasiswa yang aktif mengikuti berbagai kejuaraan tingkat regional maupun nasional. Berikut capaian prestasi yang diraih dalam 3 tahun terakhir, diantaranya yaitu:

Tabel 1. Data Kejuaraan Atlet Petanque Universitas Negeri Padang

Nama Kegiatan	Waktu/Tempat Pelaksanaan	Jumlah Nomor yang Diikuti	Hasil Pertandingan
Open Turnamen Riau	Januari 2022/ UIR	2 Nomor	● Juara 2 Double Woman
Kejurnas Banten	Oktober 2022 / Banten	3 Nomor	● Juara 2 Double Woman
Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional XVII	November 2022/ Universitas Negeri Padang	11 Nomor	● Juara 1 Triple Mix A ● Juara 1 Triple Mix B
Babak Kualifikasi PON	Juli 2023 / Gor Tabanan Bali	11 Nomor	● Juara 2 Triple Woman
IMT- GT Versity Carnival USK	Juli 2023 / USK	1 Nomor	● Juara 3 Beregu Mix
Open Turnamen Jambi	Mei 2025/ Jambi	2 Nomor	● Juara 3 Triple Open
Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional XVII	September 2025/ UNS	11 Nomor	● Juara 3 Beregu Putra
Kejuara Daerah Se- Sumbar wali Kota CUP Padang	Desember 2025/ Adzkia	2 Nomor	● Juara 3 Doubel Open ● Juara 3 Triple Open

Berdasarkan hasil observasi yang di alami langsung oleh peneliti, pada beberapa kejuaraan terakhir yang diikuti seperti Kejuaraan Petanque Open Jambi pada Mei 2025, POMNAS XIX Jawa Tengah tahun 2025 dan KEJURDA Sumatera Barat 2025 pada awal Desember 2025 dan pada saat sesi latihan rutinpun, banyak ditemukan kesalahan dalam pelaksanaannya, gerak yang dilaksanakan secara hasil tidak memenuhi target, atlet UK Petanque UNP menggunakan gaya *pointing* yang beragam.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada Rabu, 7 Januari 2026. Menurut pelatih petanque Universitas Negeri Padang, Ruki Febri Hartika, S.Pd., M.Pd disimpulkan bahwa pemilihan gaya *pointing* jongkok atau berdiri dalam olahraga *petanque* pada umumnya masih disesuaikan dengan kondisi lapangan, jarak lemparan, serta kenyamanan dan karakteristik atlet. Pelatih menekankan bahwa tidak terdapat gaya yang paling unggul secara mutlak, melainkan efektivitas gaya ditentukan oleh kemampuan atlet dalam menguasai teknik, menjaga konsistensi gerak, serta mengendalikan konsentrasi dan kondisi mental saat bertanding.

Serta berdasarkan hasil wawancara beberapa atlet UK Petanque pada Januari 2026, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gaya *pointing* yang paling efektif secara pasti. Ada beberapa atlet yang mengemukakan, gaya *pointing* jongkok dinilai lebih efektif untuk meningkatkan akurasi dan kestabilan pada jarak dekat, sedangkan gaya *pointing* berdiri lebih efektif digunakan pada jarak jauh karena memberikan tenaga dan jangkauan lemparan yang lebih besar. Ada juga yang lebih nyaman terhadap *pointing* gaya jongkok.

Dapat disimpulkan perbedaan karakteristik antara gaya jongkok dan gaya berdiri diduga menghasilkan tingkat efektivitas yang berbeda terhadap hasil *pointing* atlet. Namun, hingga saat ini masih terdapat perbedaan pendapat di kalangan pelatih dan atlet mengenai gaya *pointing* yang paling efektif untuk meningkatkan akurasi dan perolehan poin. Dalam membenahi kesalahan melakukan *Pointing*, harus mengevaluasi setiap tahapan teknik dasar *pointing*. Meskipun demikian, hingga kini belum ada penelitian komparatif yang secara

langsung menguji dan membandingkan efektivitas *pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri dalam konteks UK Petanque Universitas Negeri Padang. Data kuantitatif yang valid mengenai perbedaan efektivitas kedua gaya tersebut pada populasi atlet UK Petanque UNP menjadi kebutuhan penting untuk membantu pelatih dan atlet menentukan metode latihan yang paling optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat variasi gaya *pointing* yang beragam :
 - a) Gaya *pointing* jongkok,
 - b) Gaya *pointing* berdiri.
2. Kesalahan teknik dalam pelaksanaan *pointing*.
3. Faktor faktor yang mempengaruhi:
 - a) Faktor internal : kondisi fisik, penguasaan teknik dasar, dan psikologis.
 - b) Faktor eksternal : kondisi lapangan, jarak target, cuaca, dukungan pelatih dan fasilitas.
4. Belum adanya penelitian khusus yang membandingkan efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri pada atlet UK Petanque UNP.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah telah di uraikan, terlihat permasalahan di penelitian ini sangat luas, untuk itu dilakukan pembatasan masalah. Pada

penelitian ini berfokus pada perbandingan efektivitas hasil *pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil *pointing* para atlet yang menggunakan gaya jongkok di UK *Petanque* UNP?
2. Bagaimana hasil *pointing* para atlet yang menggunakan gaya berdiri di UK *petanque* UNP?
3. Bagaimana efektivitas antara gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *Pointing petanque* di UK *Petanque* UNP?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui hasil *Pointing* para atlet yang menggunakan gaya jongkok di UK *petanque* UNP.
2. Untuk mengetahui hasil *Pointing* para atlet yang menggunakan gaya berdiri di UK *petanque* UNP.
3. Untuk mengetahui efektivitas antara gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *Pointing* petanque di UK *Petanque* UNP.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan acuan bagi pelatih dalam peningkatan prestasi di masa yang akan datang.
3. Atlet, sebagai acuan dalam mengembangkan lagi kemampuan yang dirasa perlu untuk ditingkatkan. Meningkatkan prestasi Petanque Universitas Negeri Padang.
4. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam proses pendidikan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa kedua gaya *pointing*, yaitu gaya jongkok dan gaya berdiri, sama-sama memberikan peningkatan terhadap hasil *pointing* atlet UK Petanque Universitas Negeri Padang. Dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua gaya tersebut, sehingga gaya jongkok lebih direkomendasikan dalam upaya meningkatkan akurasi *pointing* atlet. Karena gaya jongkok menunjukkan tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan gaya berdiri, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata yang lebih besar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembinaan olahraga *petanque*, sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Disarankan agar pelatih dapat mengintegrasikan latihan *pointing* dengan gaya jongkok secara lebih sistematis dan terprogram dalam proses pembinaan atlet, khususnya dalam upaya meningkatkan akurasi lemparan. Namun demikian, latihan dengan gaya berdiri tetap perlu diberikan sebagai bentuk variasi teknik dan penyesuaian terhadap kondisi pertandingan yang dinamis.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan mampu menguasai dan mengoptimalkan kedua variasi gaya *pointing*, baik gaya jongkok maupun gaya berdiri, serta mampu menyesuaikan penggunaannya berdasarkan situasi permainan, karakteristik lapangan, dan jarak sasaran, sehingga dapat meningkatkan efektivitas performa secara keseluruhan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah sampel dan variabel yang diteliti. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan:

- 1) Melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi
- 2) Mengkaji variabel lain yang relevan, seperti keseimbangan, kekuatan otot, koordinasi, dan faktor psikologis
- 3) Menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif

4. Bagi Pengembangan Ilmu Keolahragaan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam cabang olahraga *petanque*, serta dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program latihan yang berbasis pada pendekatan ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ageng. (2022). *Teknik Dasar Lemparan Dalam Olahraga Petanque*. Yogyakarta: Deepublish.
- Agustina, R. (2020). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 45–52.
- Al-Khusaini, M., & Nurhidayat. (2021). Analisis Teknik Dasar Permainan Petanque. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 23–31.
- Anggorowati, D., & Suyatmin. (2023). Teknik Dasar Pointing Dan Shooting Dalam Olahraga Petanque. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 14–22.
- Aris Maulana. (2018). *Teknik Shooting Dalam Permainan Petanque*. Bandung: Alfabeta.
- Arvajs, R. H., Yaslindo, Y., Zulbahri, Z., & Sasmitha, W. (2024). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Shooting Atlet Petanque Universitas Negeri Padang. *Jurnal Jpdo*, 7(11), 2518-2526.
- Bustomi, D. (2020). Pengembangan Olahraga Petanque Di Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(2), 60–68.
- Cahyono, A., & Nurkholis. (2018). Analisis Keterampilan Pointing Atlet Petanque. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 33–40.
- Effendi, R., Ihsan, N., Okilanda, A., Putra, A. N., & Syafrianto, D. (2024). Petanque Athletes' Shooting Skills: Hand Eye Coordination, Concentration And Arm Length. *Journal Of Physical Education And Sport*, 24(8), 2049-2056.
- Fransiska, W., Zulbahri, Z., Sepriani, R., & Wulandari, I. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Shooting Atlet Petanque Universitas Negeri Padang. *Jurnal Jpdo*, 7(8), 1852-1860.
- Hidayati, U., & Sulaiman. (2024). Analisis Biomekanika Pointing Berdiri Atlet Petanque Jarak 9 Meter Menggunakan Kinovea. *Jurnal Sport Science*, 14(1), 55–64.
- Ihsan, M., & Hartika, R. F. (2022). Teknik Dasar Pointing Dalam Permainan Petanque. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 98–105.
- Isyani, & Primayanti, I. (2020). Perkembangan Olahraga Petanque Di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 112–120.
- Jelita Adinda, & Irawan, F. A. (2025). Analisis Gerak Pointing Jongkok Atlet Petanque. *Jurnal Biomekanika Olahraga*, 6(1), 44–52.

- Juhanis, J., & Nur, M. (2019). Pelatihan Teknik Dasar Dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque Pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makasar* (Pp. 137-138) Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Kholik. (2020). *Petanque: Teknik, Peraturan, Dan Penerapan*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Laksana, D. (2017). *Dasar-Dasar Permainan Petanque*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Ningsih, D., Dkk. (2024). Efektivitas Metode Latihan Dalam Olahraga Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 21–29.
- Nurul & Ruki (2022). *Teknik Dan Metode Pembelajaran Petanque*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54-61.
- Okilanda, A., Dkk. (2018). Pembelajaran Petanque Di Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sportif*, 4(1), 90–98.
- Pasolong, H. (2017). *Teori Administrasi Publik*. Bandung: Alfabeta.
- Pelana, R. (2020). *Petanque: Teori Dan Praktik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Pelana, R., Dkk. (2024). Analisis Teknik Pointing Dalam Permainan Petanque. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 1–10.
- Puspodari. (2021). Konsep Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 6(2), 77–85.
- Restuti, D., Ihsan, N., Bafirman, B., Putra, A. N., & Welis, W. (2025). Shooting Skills As Part Of The Psychomotor Learning Of Students. *Jetl (Journal Of Education, Teaching And Learning)*, 10.
- Subekti, M., Dkk. (2021). Olahraga Sebagai Aktivitas Fisik Terpadu. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 1–8.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisna. (2018). Teknik Shooting Dalam Olahraga Petanque. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1), 45–52.
- Taufiq. (2024). Olahraga Presisi Dan Koordinasi Motorik. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 11(2), 88–96.

- Widodo. (2018). Teknik Dasar Permainan Petanque. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–6.
- Wijaya, A., Dkk. (2021). Karakteristik Lapangan Petanque. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 150–158.
- Yunitasari, Dkk. (2020). Teknik Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Olahraga. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 5(1), 10–18.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.
- Federasi Olahraga Petanque Indonesia. (2024). *Peraturan Resmi Olahraga Petanque*. Jakarta: Fopi.
- Fédération Internationale De Pétanque Et Jeu Provençal. (2024). *International Rules Of Petanque*. France: Fipjp.