

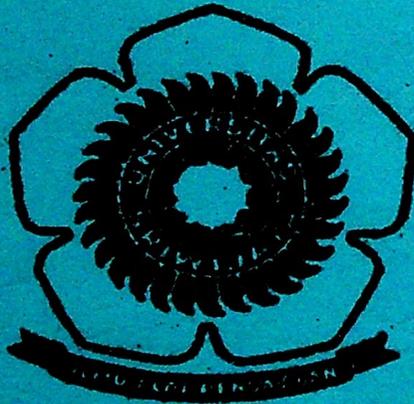
**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BATU TERHADAP HASIL *POINTING*  
DALAM OLAHRAGA PETANQUE PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 10  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**WIDYA FEBRIYATNA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406071**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG**

**2014**

5  
796:4307  
w-d  
p  
2014

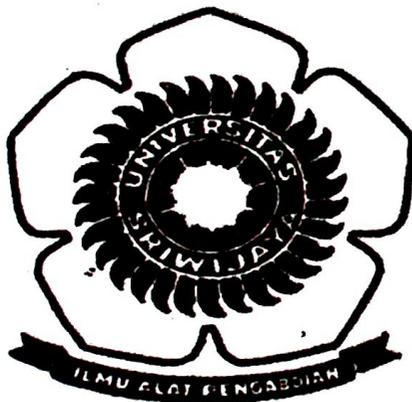
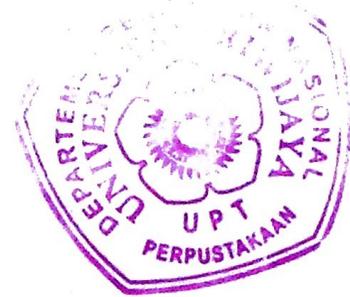
**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BATU TERHADAP HASIL *POINTING*  
DALAM OLAHRAGA PETANQUE PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 10  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**WIDYA FEBRIYATNA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406071**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2014**

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BATU TERHADAP HASIL *POINTING*  
DALAM OLAHRAGA PETANQUE PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 10  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**WIDYA FEBRIYATNA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406071**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah Diujikan dan Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan**

**Di Setujui :**

**Sebagai Skripsi Program Strata 1**

**Pembimbing I**

**Dr. Hartati, M. Kes.  
NIP.19600610195032006**

**Pembimbing II**

**Drs. Afrizal, M.Kes.  
NIP.196106211987031002**

**Disahkan**  
**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**

**Dr. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

**Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada:**

**Hari** : Selasa  
**Tanggal** : 18 Maret 2014  
**Nama** : Widya Febriyatna  
**Nim** : 06091406071

**Tim Penguji:**

**1. Ketua** : Dr. Hartati, M.Kes .



.....

**2. Sekretaris** : Drs. Afrizal, M.Kes.



.....

**3. Anggota** : Prof.Dr.dr.Fauziah NK,Sp.KFR.M.PH.



.....

**4. Anggota** : Drs. H. Meirizal Usra, M.Kes.



.....

**5. Anggota** : Drs. H. Maskur Ahmad,M.Kes.



.....

**Palembang, 10 April 2014**  
**Disetujui Oleh**  
**Ketua Program Studi**  
**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Dr. Waluyo, M.Pd.**  
**NIP.195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN



Nama : Widya Febriyatna  
Nim : 06091406071  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Melempar Batu Terhadap Hasil *Pointing* Dalam Olahraga Petanque Pada Siswa Putra SMA Negeri 10 Palembang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Melempar Batu Terhadap Hasil *Pointing* Dalam Olahraga Petanque Pada Siswa Putra SMA Negeri 10 Palembang” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan ada pelanggaran dan pengadaan dari pihak lain terhadap karya ini.

Palembang, 2014

Yang Membuat Pernyataan



Widya Febriyatna

Nim 06091406071

**Kupersembahkan kepada :**

- ❖ Allah SWT. tempatku berdoa dan memohon pertolongan.
- ❖ Kedua orang tuaku, Sanusi dan Haryani yang selalu mendoakanku dan selalu memberiku dorongan dan semangat dalam menjalani perkuliahan ini, serta nenekku Poneri yang selalu mendoakanku.
- ❖ Saudaraku Lidyta Ervita Sari yang mendorongku untuk menyelesaikan skripsi ini, dan sepupuku Novi Wulan Sari yang selalu mendukungku, dan juga keponakanku Gilang dan Chelsea, semoga menjadi anak yang berguna.
- ❖ Bapak Achmad Furqon Cahyadi dan Ibu Mirta Murniasih, SH,M.Kn yang selalu memberiku motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Semua sahabat-sahabatku di prodi penjaskes yang tidak dapat aku sebutkan satu persatu terima kasih atas kebersamaan kalian.
- ❖ Sahabat-sahabatku Serli, Ferdy, Frawita, Anita, dan seseorang yang special dihatiku M. Agus Sulaiman, S.Pd. yang tak henti-hentinya memberikanku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, serta teman-teman dari Federasi Petanque yang tidak dapat kusebutkan satu persatu, terima kasih atas dorongan kalian semua,
- ❖ Dosen pembimbingku Dr Hartati, M.Kes dan Drs Afrizal, M.Kes yang telah mengajariku dan membimbingku dalam penyusunan skripsi ini.
- ❖ Almamaterku tempat aku menimba ilmu.

**MOTTO :**

- ❖ Sesulit apapun masalah yang dihadapi, jangan pernah mengeluh, terus berdoa dan berusaha.
- ❖ Jika sesuatu yang dimulai dengan niat baik, maka akan berakhir dengan baik pula.
- ❖ Kegagalan bukanlah segalanya, namun keyakinan akan membangkitkan semuanya.
- ❖ Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana ( S1) pada program FKIP jurusan studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan (penjaskes) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada ibu Prof.Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor UNSRI, Bapak Tatang Suhery, M.A, Ph.D selaku Dekan FKIP dan Bapak Drs Waluyo, M.Pd selaku Ketua Prodi Penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M. Kes dan Bapak Drs Afrizal M,Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya selama penulisan skripsi ini.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bpk Drs Iyakrus, Dr Sukirno, Drs Giartama M.Pd, Drs Marsiyem M.Kes, Drs Giartama M.Pd, Drs Maskur Ahmad, Drs Syamsuramel M.Kes, Drs Syafarudin M.Kes, Drs. Sy Muherman, M.Pd, Drs Muhaimin, Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan juga kepada seluruh staf pengajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang dimiliki sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan kepada SMA Negeri 10 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Februari 2014

Widya Febriyatna

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB 11 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Latihan.....	4
2.2 Hakikat Melempar Batu .....	6
2.3 Hakikat Pointing .....	7
2.4 Hakikat Olahraga Petanque.....	8
2.5 Teknik Dasar Petanque.....	9
2.6 Otot-Otot yang Terlibat dalam Latihan Pointing.....	14
2.7 Kerangka Berfikir.....	16

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Jenis Penelitian.....	17
3.2	Rancangan Penelitian.....	17
3.3	Variabel Penelitian.....	18
3.4	Defenisi Operasional Variabel.....	18
3.5	Populasi dan Sampling.....	18
3.6	Instrument Penelitian.....	20
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.8	Teknik Analisa Data.....	22
3.9	Program Latihan.....	26
3.10	Kegiatan Latihan.....	27
3.11	Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	28

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

4.1	Hasil Penelitian.....	29
4.2	Pembahasan.....	49

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

5.1	Kesimpulan.....	51
5.2	Saran.....	51

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

1.	Ordinal Pairing.....	19
2.	Program Latihan.....	27
3.	Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	30
4.	Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	33
5.	Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	36
6.	Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	39
7.	Hasil Pretest dan Posttest Lemparan Pointing.....	42
8.	Harga-Harga Yang Diperoleh Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	45

## DAFTAR GAMBAR

1. Bosi Mendekati Bola.....	8
2. Cara Memegang Bola.....	10
3. Posisi Kaki Saat Melempar.....	10
4. Posisi Pointing Berdiri.....	11
5. Pointing Posisi Jongkok.....	11
6. Pointing Posisi Setengah Jongkok.....	12
7. Pointing High Lob.....	13
8. Posisi Shooting.....	13
9. Otot Lengan.....	14
10. Otot Lengan Bagian Kanan dan Kiri.....	15
11. Otot Bisep dan Otot Trisep.....	15
12. Gerakan Relaksasi dan Kontraksi.....	15
13. Diagram Histrogram Pretest Kelompok Eksperimen.....	33
14. Diagram Histrogram Posttest Kelompok Eksperime.....	36
15. Diagram Histrogram Pretest Kelompok Kontrol .....	39
16. Diagram Histrogram Posttest Kelompok Kontrol.....	42
17. Diagram Perbandingan Kelompok Pretest dan Posttest.....	43

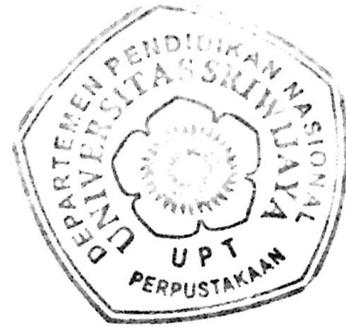
## DAFTAR LAMPIRAN

1.	Riwayat Hidup.....	53
2.	Jadwal Kerja.....	54
3.	Data Pretest Dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	55
4.	Data Nilai Beda Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	57
5.	Data SPSS .....	59
6.	Harga Chi Kuadrat.....	60
7.	Program Latihan.....	61
8.	Foto-Foto Penelitian.....	70
9.	Usul Judul.....	75
10.	Surat Telah Diseminarkan.....	76
11.	SK Penelitian Dari Diknas.....	77
12.	Surat Penelitian Dari FKIP.....	78
13.	Surat Penelitian Dari Sekolah.....	79
14.	Kartu Bimbingan Skripsi.....	80
15.	SK Pembimbing.....	84

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “ pengaruh latihan melempar batu terhadap hasil pointing dalam olahraga petanque pada siswa putra SMA Negeri 10 Palembang”. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan melempar batu terhadap hasil *pointing* dalam olahraga petanque pada siswa putra SMA Negeri 10 Palembang. Hasil test awal (pretest), kemudian analisis data terhadap kelompok eksperimen didapatkan bahwa hasil nilai pointing tertinggi 15 dan terendah 4 dengan rata-rata 7,83 sedangkan hasil posttest (tes akhir) nilai tertinggi 18 dan terendah 7 dengan rata-rata 11,9. Hasil kelompok eksperimen peningkatan nilai pointing diperoleh kenaikan rata-rata 4,07. Maka dari hasil yang didapat menunjukkan bahwa latihan melempar batu efektif untuk meningkatkan hasil pointing. Sedangkan hasil tes awal (pretest), kemudian analisis data terhadap kelompok kontrol didapatkan bahwa hasil pointing siswa putra tertinggi 15 dan terendah 4, dengan rata-rata 8,07. Berdasarkan hasil posttest maka didapatkan nilai tertinggi 17 dan nilai terendah 6 dengan nilai rata-rata 9,76. untuk hasil peningkatan hasil pointing kelompok kontrol mengalami kenaikan sebesar 1,69. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan stastistik yang diperoleh dari penelitian ini, maka penulis menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan melempar batu terhadap hadil pointing pada siswa putra SMA Negeri 10 Palembang. Hal ini dapat dilihat dari analisis serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $12,56 > 1,67$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

**Kata Kunci** : Melempar Batu, Hasil Pointing.



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Untuk mencapai prestasi yang optimal, seseorang tersebut harus melakukan latihan yang intensif untuk meningkatkan kemampuannya. Bompa (1994) mengemukakan bahwa latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang relative lama, ditingkatkan secara progresif serta individu yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Petanque adalah olahraga dimana tiga pemain melawan tiga pemain (triple). Dapat juga dimainkan oleh dua pemain melawan dua pemain (ganda), dan satu pemain lawan satu pemain (single). Dalam triple, setiap pemain menggunakan dua bola sedangkan dalam ganda dan tunggal setiap pemain menggunakan tiga bola. Tidak ada rumus lain yang diperbolehkan (Saleh, 2012:1). Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Permainan ini biasa dimainkan di tanah keras, tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tana lain (Sumber <http://www.kaskus.co.id/showthread.php?t=11440008>. Diakses 06 juli 2013 pukul 13.17 WIB.) Petanque dimainkan dengan menggunakan bosi (bola besi) yang terbuat dari logam yang memiliki diameter antara 7,05cm (minimum) dan 8cm (maksimum). Bosi memiliki berat antara 650gram (minimum) dan 800gram (maksimum). Merek dagang dari produsen dan berat harus terukir pada bosi dan harus selalu dapat dibaca. Sedangkan untuk target/sasaran dalam permainan ini digunakan boka (bola kayu) yang terbuat

dari kayu dan tidak boleh diisi dengan timah atau pasir. Olahraga ini tidak mempunyai batas usia. Petanque tergolong olahraga baru di Indonesia, namun termasuk olah raga yang sudah punya nama didunia. Negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan petanque adalah negara-negara yang pernah dijajah oleh Prancis, negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut. Pada pesta olahraga *Sea Games*, petanque sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Petanque belum berkembang karena sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Petanque mempunyai berbagai teknik dasar permainan, yakni teknik *pointing* dan teknik *shooting*. *Pointing* adalah teknik dimana pemain hanya bertugas untuk mendekatkan bosi ke boka dengan sedekat mungkin. Sedangkan *shooting* adalah teknik dimana pemain bertugas untuk mengenai bosi lawan dengan maksud menjauhkannya dari boka. Di Indonesia teknik yang lebih dominan dan dianjurkan adalah teknik *pointing*. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam *pointing* harus dilakukan latihan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan para pemain dalam melakukan *pointing*. Berdasarkan uraian diatas dan hasil pengamatan penulis di SMA Negeri 10 Palembang belum adanya olahraga petanque disekolah tersebut. Maka dari itu penulis ingin memperkenalkan olahraga ini dan turut mengembangkannya. Dengan demikian penulis ingin mengetahui adakah pengaruh latihan melempar batu terhadap hasil *pointing* dalam olahraga petanque pada siswa putra SMA Negeri 10 Palembang.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari uraian latar belakang di atas yaitu sebagai berikut:

1. Olahraga petanque belum diperkenalkan di SMA Negeri 10 Palembang
2. Banyak yang belum mengetahui teknik dasar petanque pada siswa putra SMA Negeri 10 Palembang
3. Siswa di SMA Negeri 10 Palembang belum bisa melempar bola *pointing*

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan, peneliti perlu membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Maka penelitian hanya membatasi pada “pengaruh latihan melempar batu terhadap hasil *pointing* dalam olahraga petanque pada siswa putra sma negeri 10 palembang”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah pengaruh latihan melempar batu terhadap hasil *pointing* dalam olahraga petanque pada siswa putra sma negeri 10 palembang.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan melempar batu terhadap hasil *pointing* dalam olahraga petanque pada siswa putra SMA Negeri 10 Palembang.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa agar lebih mengenal olahraga petanque dan ikut serta mengembangkannya, dan juga bisa melatih *pointing* agar lebih baik
2. Bagi guru bisa dijadikan pertimbangan dalam mengembangkan olahraga petanque
3. Bagi sekolah bisa memberikan kontribusi pengetahuan tentang olahraga petanque

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Kandall/Hunt Publishing.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologi dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- <http://www.kaskus.co.id/showthread.php?t=11440008>. Diakses 06 juli 2013 pukul 13.17 WIB.
- <http://www.boulesartistes.org.au/7.html>. Diakses 06 juli 2013 pukul 14.28 WIB.
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Batu>. Diakses 22 Maret 2014 pukul 16.10 WIB.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Pesindo.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional
- Saleh, Caca Isa. 2012. *Aturan Petanque*. Jakarta: Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia. Tidak diterbitkan.
- Saleh, Caca Isa. 2012. *Teknik Dasar Bermain Petanque*. Jakarta: Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia. Tidak diterbitkan.
- Sen, Sen Soo. 2010. *A Guide To The Game of Petanque and Sport Boules*. Singapore: Singapore Sport Council.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: SV Lubuk Agung.