

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KETEPATAN HASIL *SHOTING* JARAK 6 METER PADA
ATLET CABANG OLAHRAGA PETANQUE UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

Hasbi Maulana Ishaq

NIM 2110281025



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2025

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KETEPATAN HASIL *SHOTING* JARAK 6 METER PADA
ATLET CABANG OLAHRAGA PETANQUE UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada
Universitas Muhammadiyah Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Sarjana
Pendidikan Jasmani

Oleh
Hasbi Maulana Ishaq
21102810125

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2025



MOTTO

Dzikir, Fikir, Amal Shaleh
(sahabat pergerakan)

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar, maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan”
(imam syafi’i)

“ خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ ”

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesama”




Halaman Persetujuan

Proposal skripsi oleh Hasbi Maulana Ishaq telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh tim penguji

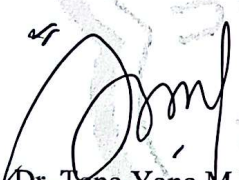
Jember, 14 Maret 2025.

Pembimbing 1


Bahtiar Hardovi, M.Pd

Npk. 198903181509705

Pembimbing 2


Dr. Topo Yono, M.Pd

Npk. 1982030211509700

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Hasbi Maulana Ishaq dengan NIM 2110281025 telah

Dipertahankan di depan Penguji Pada tanggal 14 Maret 2025.

Dewan Penguji



Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111151090

Ketua



Bahtiar Hari Hardlovi M.Pd
NPK. 198903181509705

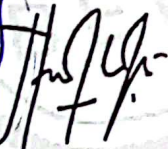
Anggota



Dr. Topo Yono, M.Pd
NPK. 1982030211509700

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan



Dr. Fitri Amalia, M.Pd
NPK. 1985062510709477

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hasbi Maulana Ishaq
NIM : 2110281025
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Hasil Shoting Jarak 6 Meter Pada Atlet Cabang Olahraga Petanque Universitas Muhammadiyah Jember” merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 13 Februari 2025
Yang Membuat Pernyataan



Hasbi Maulana Ishaq
2110281025

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan hasil shoting jarak 6 meter pada atlet cabang olahraga petanque universitas muhammadiyah jember”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 14 Maret 2025

Penulis

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulisan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Fitri Amalia, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Bapak Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd dan Bapak Dr Topo Yono, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah senantiasa sabar untuk memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Saya ucapkan terimakasih kepada bapak Wahyu Eko Widiyanto M.Pd, bapak Afaf Ahmad Syahab M.Pd, bapak Ahmad Bahrianto M.Pd dan Dr. Rizki Aprilianto selaku jajarannya dosen Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Jember
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

Jember, 14 Maret 2024

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta (Ibu Rosyidatul Asfiah dan Bapak Saiful Rohman) yang senantiasa selalu mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis dalam berbagai aspek. Rasanya semua yang telah beliau lakukan dan berikan tidak akan pernah sebanding dengan balasan apapun di dunia ini dan banyak hal yang sangat berbahagia dalam hidup penulis.
2. Kepada keluarga, adik saya dan sanak saudara.
3. Para guru saya yang sangat sabar memberikan ilmunya kepada saya dan tidak bisa saya sebutkan satu persatu mulai dari TK sampai di bangku perkuliahan.
4. Semua sahabat-sahabat pergerakan yang telah memberikan banyak petualangan.
5. Semua teman-teman saya wabil khusus teman-teman angkatan dibangku perkuliahan yang telah memberikan dorongan, inspirasi dan pelajaran hidup.
6. Kepada semua teman-teman dan pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah membantu proses penulisan skripsi ini sampai selesai, see on top guys.

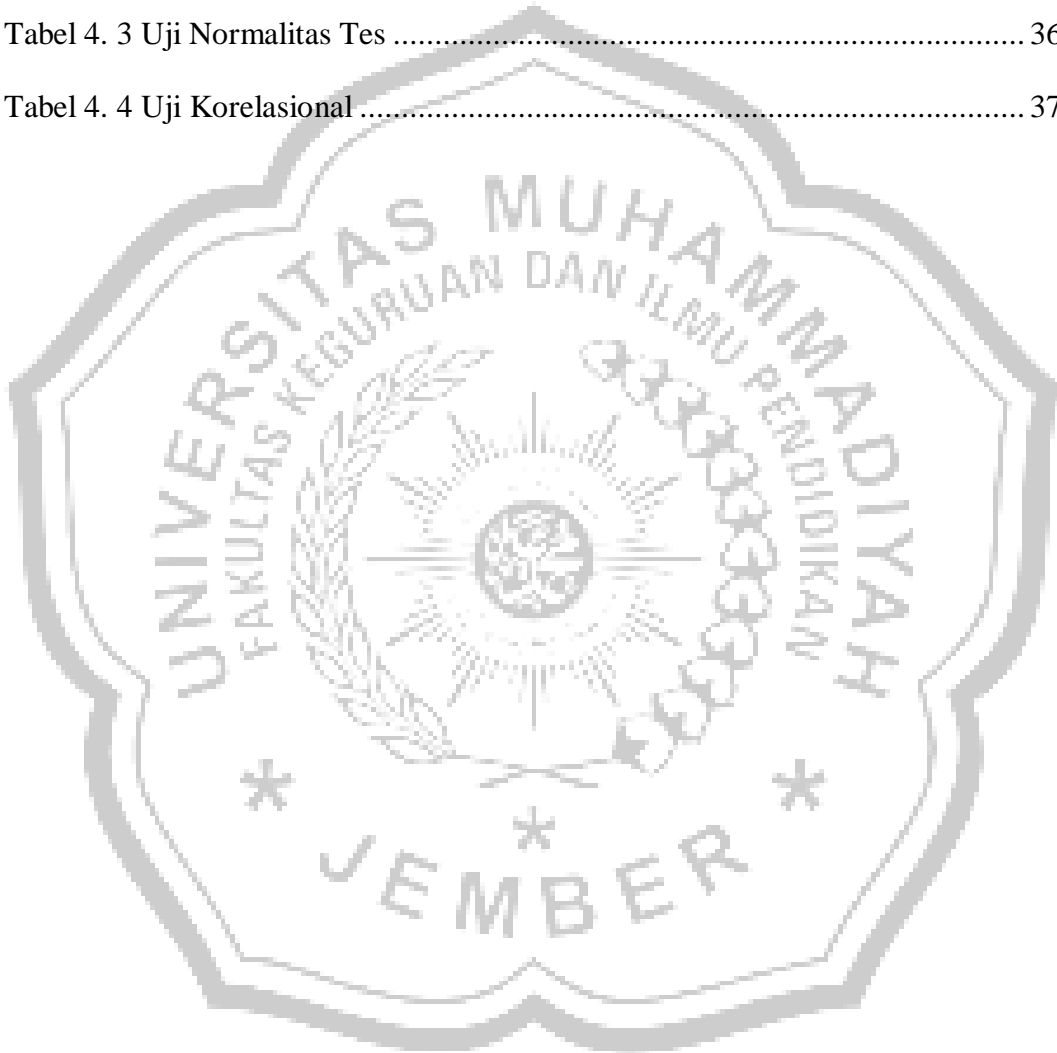
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN IOGO	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Definisi Oprasional	7
1.4.1 Kekuatan Otot Lengan.....	7
1.4.2 Survei.....	8
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.5.1 Manfaat Teoritis	9
1.5.2 Manfaat Praktis	9
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	10
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1. Pengertian Petanque	10
2.1.2. Peralatan Olahraga Petanque.....	11
2.1.3. Teknik Dasar Petanque	13
2.2 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	18
2.2.1. Pengertian Kekuatan Otot Lengan.....	18
2.2.2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan.....	21
2.2.3. Kerangka Pemikiran.....	22
2.2.4 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Jenis Penelitian	24

3.2	Definisi Oprasional	25
3.3	Prosedur Penelitian	25
3.4	Populasi dan Sempel	26
3.5	Waktu Dan Tempat	27
3.6	Teknik Pengumpulan Data	27
3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	30
3.8	Teknik Penganalisaan Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN		32
4.1	Deskripsi Data	32
4.1.1	Data hasil tes <i>push-up</i> selama 1 menit.....	32
4.1.2	Data hasil tes shooting petanque	34
4.2	Pengujian Hipotesis	38
BAB V PEMBAHASAN		39
5.1	Pembahasan.....	39
BAB VI PENUTUP		42
6.1	Kesimpulan	42
6.2	Saran	42
DAFTAR PUSTAKA		43
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN		55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Push-Up Laki-Laki.....	28
Tabel 3. 2 Norma Push-Up Perempuan.....	28
Tabel 4. 1 Hasil Push-Up	33
Tabel 4. 2 Uji Descriptiv Statistic.....	36
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Tes	36
Tabel 4. 4 Uji Korelasional	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bola Besi	12
Gambar 2. 2 Bola Kayu Atau Jack.....	12
Gambar 2. 3 Circle Atau Lingkaran	13
Gambar 2. 4 Cara Memegang Bosi	14
Gambar 2. 5 Posisi Berdiri Didalam Lingkaran.....	14
Gambar 2. 6 Posisi Berdiri	15
Gambar 2. 7 Posisi Jongkok	15
Gambar 2. 8 Perbedaan Lemparan Pointing	16
Gambar 2. 9 Menembak Langsung	17
Gambar 2. 10 Menembak Didepan.....	17
Gambar 2. 11 Menembak Meluncur	18
Gambar 2. 12 Otot Lengan Dan Bahu	21
Gambar 3. 1 Tes Pus-Up 1 Menit.....	28
Gambar 3. 2 Pembagian 5 Nomer Shooting Petanque	29
Gambar 3. 3 Target Tanpa Ada Penghalang	29
Gambar 4. 1 Diagram Hasil Tes Push-Up.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengambilan Data Shoting Petanque Setiap Kelompok Satu dan Dua.....	48
Lampiran 2 Pengambilan Data Push-Up	49
Lampiran 3 Dokumentasi Pelaksanaan Pemanasan, Push-up dan Shoting Petanque.....	50
Lampiran 4 Barchode Dokumentasi Penelitian	53

