

P-ISSN ----

E-ISSN ----



Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan

Volume 1, Nomor 1, September 2020

HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETEPAN SHOOTING BOLA PETANQUE PADA ATLIT UKM PETANQ STKIP BBG

Supandri, Tuti Sarwita, dan Munzir

Program Studi Pendidikan Jasmani

STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Email: supandri@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul "Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Petanque Pada Atlit Ukm Petanque STKIP BBG" Rumusan masalah dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting bola petanque atlit ukm STKIP BBG. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlit petanque ukm STKIP BBG YANG berjumlah 6 orang. Dari jumlah populasi tersebut ditetapkan seluruhnya karena sampel kurang dari 100 orang. Penentuan sampel dilakuka secara total sampling. Metode yang digunakan metode *korelasional reasearch* dengan pendekatan kuantitatif . pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan pengohan data menggunakan teknik stastistik dalam bentuk penghitungan nilai rata-rata (mean), setandar deviasi, koefisien, dan penguji hipotesi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Penguji hipotesis bedarkan hasil uji korelasi antara X dengan Y diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,395 . Dari distribusi dengan dk 6 (n-2) dan taraf nyata $\alpha = 0.05$ diperoleh t tabel sebesar 0,93 dengan demikian jelas bahwa t hitung 0,93. Dengandemikian dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara kelentuka pergelang tangna (X) dengan ketepatan *shooting* bola petanque (Y) dapat diterima kebenarannya . maka hubungan kelentukan pergelangan tangan memberikan hubungan yang signifikan terhadap ketepatan shooting bola petanque. Kemudian peneliti sarankan penelitian yang berhubungan dengan hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting bola petanque dapat dilanjutkan peneliti lain sehingga dapat terungkap hal-hal yang belum terungkap lainyamelalui penelitian ini, baik dari srgi penggunaan bahasa, ejaan serta kalimat-kaimat dalam penuliasn skripsi ini.

Kata Kunci : Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan, Terhadap Ketepatan *Shooting*

ABSTRACT

Research entitled "Relationship of Wrist Specificity to the Accuracy of Shooting Petanque Balls on the UKM Petanque Athletes STKIP BBG" Formulation of the problem in this study. The aim of this research is to describe the relationship of wrist flexing to the accuracy of shooting a petanque ball in STKIP BBG athletes. The population of this study were all 6 UK STKIP BBG athlete athletes. Of the total population is determined entirely because the sample is less than 100 people.

Determination of the sample is done in total sampling. The method used method correlational research with a quantitative approach. Data collection is carried out by means of test and data gathering techniques using statistical techniques in the form of calculating mean values, standard deviations, coefficients, and testing of hypotheses. The results of data analysis show that: Hypothesis testers compare the results of the correlation test between X and Y obtained a correlation coefficient of 0.395. From the distribution with dk 6 (n-2) and the real level $\alpha = 0.05$ obtained t table of 0.93 so it is clear that t arithmetic 0.93. In this way, it can be concluded that the correlation coefficient between *kelentukan pertelang tangna* (X) and the accuracy of shooting *petanque ball* (Y) is acceptable. hence the wrist flexing relationship gives a significant relationship to the accuracy of shooting *petanque balls*. Then the researchers suggest that research related to the relationship of wrist flexion to the accuracy of shooting the ball *petanque* can be continued by other researchers so that other things that have not been revealed through this research can be revealed, both from the use of language, spelling and sentences in the writing of this thesis.

Keywords: Relationship of Wrist Determination, to Shooting Accuracy

PENDAHULUAN

Olahraga *petanque* berasal dari Perancis merupakan permainan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal atau disebut *bosi*, mendekati bola target yang terbuat dari kayu atau disebut *boka*. *Petanque* dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di tanah keras, gravel, batu, pasir dan rumput. Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan Perancis. Namanya berasal dari *Les Ped Tanco* dalam dialek Provencal di bahasa Occitan, yang berarti "kaki rapat". Federasi Internasional *Petanque* dunia dibawah naungan *FIPJP* (Federation Internationale de *Petanque et jeu Provencal*) sedangkan untuk wilayah asia dibawah *APSBC Association Petanque and Sport Boules Confederation*.

Identifikasi masalah

1. Kurangnya pengawasan dari pelatih yang memberikan program latihan pada atlit .
2. Waktulatihan latihan teknik yang terlalu sedikit .
3. Sesi latihan ukm STKIP BBG yang belum fokus .
4. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting petanque* atlit ukm *petanque* STKIP BBG.
5. Kurangaya kelentukan pergelanga tangan saat melakukan ketepatan terhadap *shooting petanque* atlit ukm *petanque* STKIP BBG.

Pembatasan masalah

Maka peneliti menyimpulkan hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola *petanque* pada atlit ukm *petanque* STKIP BBG.

1. Kurangnya kelentukan pergelangan tangan sehingga tidak dapat ketepatan saat melakukan *shooting* bola *petanque* pada atlit ukm *petanque* STKIP BBG.
2. Kurangnya variasi latihan ketepatan *shooting* bola *petanque* alit ukm *petanque* STKIP BBG.

Rumusan masalah

1. Bagaimana hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque atlet ukm petanque STKIP BBG.
2. Bagaimana hubungan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque atlet ukm petanque STKIP BBG.

Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque pada atlet ukm petanque STKIP BBG
2. Untuk mengetahui pengaruh ketepatan *shooting* menggunakan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque pada atlet ukm petanque STKIP BBG.

Manfaat penelitian

Penelitian paraktik yang di gunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik. Dan mengetahui seberapa besar hubungan pergelangan tangan terhadap hasil lemparan bola petanque sehingga di harapkan akan lebih meningkatkan prestasi yang akan datang.

Hipotesis

Masalah penelitian dapat ditarik kesimpulan hipotesis ada dua

1. Bagaimana hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque atlet ukm petanque STKIP BBG.
2. Bagaimana hubungan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque atlet ukm petanque STKIP BBG.

Pengertian Petanque

Petanque adalah olahraga yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari besi dengan ukuran diameter minimal 7,05 cm dan maksimal 8,00 cm dan berat antara 650 gram dan 800 gram yang dihantarkan dengan tujuan mendekati ke bola kayu. Untuk pemain dibawah 11 tahun dapat menggunakan bosi dengan berat 600 gram dan diameter 65 mm asalkan bola besi tersebut dibuat oleh produsen resmi. Boka adalah bola berukuran diameter 0,3 cm dan berat harus diantara 10 - 18 gram yang terbuat dari kayu dan tidak dapat diangkat oleh magnet. Selain dari kayu ada bahan lain seperti plastik.

Petanque adalah bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi (boules) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *shooting*.

Sejarah petanque

Kehidupan di Indonesia, kita mengenal masyarakat desa dan kota yang merupakan bentuk dan benda dari gambaran masyarakat Indonesia. biasa kita sebut masyarakat

urban /perkotaan (daerah perkotaan). Kelompok masyarakat urban/ perkotaan pada banyak kehidupan lebih sering dalam keadaan yang bisa di katakan jauh dari bermasyarakat

kehidupan masyarakat urban/ perkotaan. Pada abad pertengahan permainan petanque telah di mainkan di seluruh eropa di kenal dengan sebutan boules. Pada abad ke-14, Raja Hhenri III dari Inggris,Raja Charles IV dan V melarang permainan Boules dan di gantikan dengan bermain panah. Petanque adalah olahraga yang di putar secara bertiga (triple) tetapi juga dapat di mainkan secara individu (single) atau berdua (double)

Petanque adalah olahraga baru diIndonesia yang di pertandingkan di SEA GAMES XXVI/2011 di Palembang Indonesia. Terbentuk Federasi Olahraga Petanque Indonesia pada tanggal 18 Maret 2011.Berdirinya venue petanque di komplek olahraga jakabaring yang representatif sebagai pusat pelatihan dan pembinaan. Pemanfaatan petanque pasca SEA GAMES.

Olahraga petanque merupakan salah satu media yang efektif didalam revitalisasi komunikasi masyarakat urban/ perkotaan hal ini di karenakan karekteristiknya yang umum dan juga dapat di jadikan kegiatan yang rutin.

Olahraga petanque masuk ke Indonesia yang di pertandingkan di SEA GAMES XXVI / 2011 di Palembang Indonesia. Terbentuknya federasi Olahraga petanque Indonesia pada tanggal 18 Maret 2011. Berdirinya venue petanque di komplek olahraga.Jakabaring yang representatif sebagai pusat pelatihan dan pembinaan. Pemanfaatan aset petanque pasca SEA GAMES.

Bosi (Bocce) merupakan bola berbentuk bulat terbuat dari bahan metal dan logam dan berongga dibagian dalamnya, mempunyai garis pusat antara berdiameter min 7,05 - 80 mm dan berat bola berkisaran 650 gram - 800 gram jack merupakan bola yang terbuat dari kayu atau plastik boka mempunyai garis pusat antara 25-35 mm bola ini harus berwarna dan mudah di lihat pada lapangan permainan. jack merupakan bola yang terbuat dari kayu atau plastik boka mempunyai garis pusat antara 25-35 mm bola ini harus berwarna dan mudah di lihat pada lapangan permainan. mengukur jarak bola besi dan bola kayu pada permainan setelah bola di lempar beberapa kali oleh pemain dan meteran untuk jarak 10 cm, 20 cm, 50 cm, 1 m ,5 m dan 10 m. Lingkaran di tanah yang berdiameter 35 - 50 cm digunakan untuk sebagai penanda untuk pemain pemulih melakukan lemparan boule Scoring adalah alat yang digunakan untuk mencatat poin dalam pertandingan petanque Lapangan ukuran-ukuran 15 m × 4 m atau 13 m × 3 m. Petanque dapat di mainkan di atas tanah liat, tanah batu kerikil,dan tanah lapangan berumput yang penting di dataran yang datar dan luas.

Bahan dan Alat

- 1) Bosi (Bocce) merupakan bola berbentuk bulat terbuat dari bahan metal dan logam dan berongga dibagian dalamnya, mempunyai garis pusat antara berdiameter min 7,05 - 80 mm dan berat bola berkisaran 650 gram - 800 gram biasanya boule ini mempunya nama tertentu, angka penunjuk berat dan nomor seri pada bola boule

- 2) Boka atau jack merupakan bola yang terbuat dari kayu atau plastik boka mempunyai garis pusat antara 25-35 mm bola ini harus berwarna dan mudah dilihat pada lapangan permainan
- 3) Meteran adalah Sedangkan meteran digunakan untuk mengukur jarak bola besi dan bola kayu pada permainan setelah bola di lempar beberapa kali oleh pemain dan meteran untuk jarak 10 cm, 20 cm, 50 cm, 1 m, 5 m dan 10 m.
- 4) Lingkaran di tanah yang berdiameter 35 - 50 cm digunakan untuk sebagai penanda untuk pemain pemula melakukan lemparan boule mereka dari dalam lingkaran ini dengan kedua kaki merapat yang tersisi di tanah.
- 5) Scoring adalah alat yang digunakan untuk mencatat poin dalam pertandingan petanque.

Berdasarkan FJPJP standar internasional dan nasional ukuran-ukuran 15 m × 4 m atau 13 m × 3 m. Petanque dapat di mainkan di atas tanah liat, tanah batu kerikil, dan tanah lapangan berumpun yang penting di dataran yang datar dan luas.

Hakikat Shooting

Ada 3 macam jenis atlet melakukan *shooting* pada permainan petanque diantaranya sebagai berikut:

- a. *Shooting Ground* sepanjang tanah.
- b. *Shooting volley take out* bagian dari jalan di pendaratan udara hingga 1 meter di depan bola target.
- c. *Shooting carreau (boule to boule)* pendaratan bola tepat pada bola sasaran.

Hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan *shooting*.

- a. Konsentrasi tertuju pada bola target yang akan di *shooting*
- b. Mendapatkan ayunan kembali yang baik *shooting* harus dengan lemparan santai halus.
- c. Biarkan bola lepas dari tangan setelah diayunkan kedepan

Pelaturan Umum permainan Petanque

Petanque di mainkan oleh dua, atau empat atau enam orang dalam dua tim, atau pemain dapat bersaing sebagai individu dan bermain santai. Di tunggal dan ganda pemain setiap pemain memiliki tiga boule. Sebuah koin dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang berdiameter 15×4 m semua pemain harus melempar boule mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang tersisi di tanah. Pemain pertama melempar jack 6-10 meter, setidaknya enam meter dari perbatasan lingkaran

Pemain yang melempar jack kemudian melempar boule pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan kemudian membuat melempar. Bermain terus dengan tim yang tidak terdekat ke jack harus terus melemparkan boule ke tanah sampai mereka boule mereka lebih dekat ke jack dari lawan mereka atau kehabisan boule. Jack boule terdekat dari setiap tim adalah jarak yang sama dari jack maka tim yang memainkan terakhir lagi. Jika boule masim berjarak sama maka tim bermain bergantian sampai perubahan posisi. Jika boule masi berjarak sama pada akhir pertandingan maka tidak ada poin yang dicetak oleh tim baik. Permainan berlanjut dengan pemain dari tim yang memenangkan

akhir sebelumnya menggambar lingkaran di sekitar di mana jack selesai dan melemparkan jack untuk akhir yang baru.

Adapun permainan petanque memiliki ragam bentuk permainan petanque seperti singgel means, singgel womens, dobel means, dobel womens, tripen means tripel womens, dobel mix means womens, tripel mix means womens

1. Permainan petanque singgel adalah permainan sendiri dan bersamaan dengan tim lawan saling bermain dengan memiliki bola masing-masing tiga buah bola yang berbeda satu sama lain minimal perbedaannya salah satu pemain harus memiliki tanda bola atau bisa juga dengan garis bola.
2. Permainan dobel means dan dobel womens adalah sama juga halnya permainan singgel sedikit membedakan singgel memiliki tiga bola sedangkan dobel memiliki enam bola masing-masing dalam satu tim
3. Permainan tripel adalah permainan tiga orang dan memiliki bola satu orang dua bola jadi semua bolah satu tim enam buah bola begitu juga dengan lawan memiliki bola jumlah yang sama yang membedakan ya bola satu tim harus ada tanda atau lingkaran bola tidak boleh berbeda dalam satu tim
4. Permainan dobel mix means, womens adalah permainan satu laki-laki satu perempuan permainan harus memiliki satu orang tiga bola jadi satu tim memiliki bola enam bola dan pelaturan sama juga halnya dengan permainan yang lain

Pengertian kelentukan

Kelentukan (*flexibility*) keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan aktifitas tubuh dengan penguluran tangan yang seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligament di sekitar persendian.

Kelentukan atau (*flexibility*) biasanya dikatakan kemampuan dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang besar atau kualitas suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (*Range Of Movement*).

Kelentukan pergelanga tangan yang di maksud adalah kemampuan mengembangkan keluasan dan elastisitasgerakan pada pergelangan tangan maupun jari-jari tangana dengan cara melengkungkan pergelangan tangan dan jari-jari tangan ke arah punggung tangan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan

1. Umur
semakin bertambahnya umur maka semakin berkurang kelentukan tubuh yang dimiliki hal ini terjadi karena dengan bertambahnya umur maka kelenturan jaringan ikatan pada ototakan mengalami pemendekan.
2. Jenis kelamin
antarah laki dan perempuan perempuan lebih lertur dari pada laki-laki adanya perbedaan dari segi variasi dan anatomi struktur sendi
3. Jenis sendi
Luas pergerakan sendi bersifat spesifik dan dan berbeda-beda tergantung pada jenis sendi individunya. Pingguk mempunyai kelentukan yang lebih baik dari pada tubuh bagian bawa seperti kaki.

4. Latihan fisik

Melakukan latihan fisik dengan rutin khususnya peregangan tubuh tentunya akan memiliki kelenturan yang baik

5. Jumlah lemak tubuh

Jaringan lemak yang ada di sekitar sendi dan jaringan otot tubuh kelebihan jaringan lemak akan meningkatkan tahanan pergerakan menghambat keluasaan pergerakan sendi.

Pengertian Pergelangan

Pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan

Pergelangan tangan termasuk anggota gerak atas *extremitas superior* terdiri dari *carpalia* tulang pergelangan tangan *metacarpalia* tulang telapak tangan *phalanges* tulang jari-jari

Pergelangan tangan dapat bergerak secara terarah dengan berbagai variasi lemparan karena ditunjang oleh kelenturan pada pergelangan tangan.

Bagian-bagian kelenturan

Fleksibilitas dibedakan menjadi dua macam, yaitu: fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Fleksibilitas statis merupakan keluasaan gerak persendian, sedangkan fleksibilitas dinamis merupakan tahanan terhadap gerak persendian

Kelenturan pergelangan tangan yang dimaksud adalah kemampuan mengembangkan keluasaan dan elastisitas gerakan pada pergelangan tangan maupun jari-jari tangan dengan cara melengkungkan pergelangan tangan dan jari-jari tangan ke arah punggung tangan.

Kerangka berpikir

Petanque merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besi, dimainkan dengan tangan, bola dilempar dengan kaki rapat didalam lingkaran dan tujuannya adalah mendekatkan bola besi ke bola kayu (bola target).

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian kuantitatif bertumpu sangat kuat pada pengumpulan data. Data yang dimaksud berupa angka hasil pengukuran. Karena itu, dalam penelitian ini statistik memegang peran sangat penting sebagai alat untuk menganalisis jawaban suatu masalah.

Metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Penggunaan metode dalam pelaksanaan penelitian adalah hal yang sangat penting sebab dengan menggunakan metode penelitian yang tepat diharapkan mencapai tujuan yang diinginkan

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti dan populasi dibatasi sebagai sejumlah subjek atau individu yang paling sedikitnya mempunyai sifat yang samah

Sampel

Sampel dalam pengertian ini adalah dengan mengikut sertakan semua populasi Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan mengambil sampel keseluruhan total sampel pada pemain petanque putra ukm STKIP BBG Banda Aceh berjumlah 6 orang. Di katakan sampel sebab populasi dalam penelitian ini terdiri dari individu yang teliti.

variabel penelitian

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi penyebab atau memengaruhi meliputi faktor-faktor yang diukur dimanipulasi atau dipilih oleh peneliti tujuannya agar dapat menentukan hubungan antara fenomena yang diobservasikan atau diamati.

Variabel terikat atau variabel tergantung (*dependen* variabel) variabel terikat adalah faktor-faktor yang diobservasikan dan diukur untuk menentukan adanya pengaruh variabel bebas yaitu faktor yang muncul atau tidak memuat atau berubah sesuai dengan yang di perkenaan oleh peneliti

Rancangan penelitian inidapat di gambarkan dengan variabel sebagai berikut.

$X \rightarrow Y$

a.Variabel bebas (X 1)

1) Hubungan kelentukan pergelangan tangan (X 1)

b.Variabel terikat (Y 1)

1) Ketepatan *shooting* bola *petanque* (Y 1)

2) Tes hubungan kelentukan pergelangan tangan, tujuan untuk mengukur kemampuan kelentukan pergelangan tangan alat yang digunakan geniometer.

3) Tes ketepatan *shooting* petanque, tujuan untuk mengetahui perestasi dalam menghitung poin yang tergapai oleh seorang pemain. Menghitung titik banyak ke ketepatan dalam *shooting* petanque.

Teknik dan Alat pengumpulan data

Pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode korelasi dengan teknis tes dan pengukuran. korelasi adalah pengumpulan data dari jumlah unit individu dalam waktu yang bersama Tes dan pengukuran itu dilakukan terhadap variabel bebas terdiri dari hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* petanque.

1) Tes hubungan kelentukan pergelangan tangan, tujuan untuk mengukur kemampuan kelentukan pergelangan tangan alat yang digunakan geniometer.

2) Tes ketepatan *shooting* petanque, tujuan untuk mengetahui perestasi dalam menghitung poin yang tergapai oleh seorang pemain. Menghitung titik banyak ke ketepatan dalam *shooting* petanque.

Menghitung Rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = Nilai rata – rata

$\sum x$ = Jumlah skor x

N = Jumlah sampel penelitian

Menghitung standar deviasi (SD)

$$SD = \sqrt{\frac{N(\sum x^2) - (\sum X)^2}{N(n-1)}}$$

Keterangan:

SD = standar deviasi

$\sum x^2$ = Jumlah skor x kali x

$\sum x$ = Jumlah skor x

N = Jumlah sampel penelitian .

Menghitung Koefisien Korelasi

Perhitungan koefisien korelasi dapat dilakukan dengan menggunakan korelasi product moment dari pearson yang di kemukakan oleh Zulfanidar, (2016 : 32). Perhitungan korelasi ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting bola petanque pada atlit ukm petanque STKIP BBG

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi validitas

N = Banyaknya subjek

$\sum X$ = Nilai perbandingan

$\sum Y$ = Nilai dari insturumen yang akan di validitasnya

Untukmembuktikan di terima atau tidaknya hipotesis yang penulis rumuskan, maka penulis menggunakan rumus analisis distribusi t (uji t) yang di kemukakan oleh sudjana(2002:746)

$$t = \frac{\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t= nilai uji

r= koefisien korelasi

r^2 = koefisien derteminasi

N= jumlah sampel yang di observasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bedasarkan judul dan perumusan masalah penelitian dimana penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yakni meliputi data hubungan kelentukan pergelangan tangan (Y), Ketepatan *shooting* bola petanque (X). Sampel yang diambil data dalam peneliti ini adalah 06 orang atlit ukm petanque STKIP BBG . Deskripsi dari masing-masing variabel berdasarkan hasil tes pengukuran kepad 06 orang atlit tersebut hasilnya dapat di jelaskan sebagai mana dibawah ini.

No.	NAMA	Hasil kelentukan	Hasil ketepatan
1	Adnan	12,50	21
2	Rian fajar	12,50	12
3	Ferizal	12,50	9
4	Dedi seherman	12,50	7
5	Orin julimannnyaah	11,49	9
6	M. Nuzulul Azmi	11,49	11

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{72,98}{6}$$

$$\bar{X} = 12,16$$

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{N} = \frac{69}{6}$$

$$\bar{Y} = 11,5$$

Tabel 04 hasil tes kelentukan pergelangan tangan

No.	Nama	Hasil tes kelentukan pergelangan tangan				
1	Adnan	11,49	12,50	12,50	12,50	12,50
2	Rian fajar	8,24	8,24	11,49	12,50	12,50
3	Ferizal	11,49	11,49	12,50	12,50	12,50
4	Dedi seherman	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50
5	Orin julimannnyaah	8,24	8,24	8,24	8,25	11,49
6	M. Nuzulul Azmi	8,25	8,25	11,49	11,49	11,49

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{11,49+12,50+12,50+12,50+12,50}{6} = \frac{61,49}{6}$$

$$\bar{X} = 10,24$$

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{8,24+8,24+11,49+12,50+12,50}{6} = \frac{53,98}{6}$$

$$\bar{X} = 8,99$$

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{11,49+11,49+12,50+12,50+12,50}{6} = \frac{60,48}{6}$$

$$\bar{X} = 10,08$$

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{12,50+12,50+12,50+12,50+12,50}{6} = \frac{62,5}{6}$$

$$\bar{X} = 10,41$$

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{8,24+8,24+8,24+8,25+11,49}{6} = \frac{44,46}{6}$$

$$\bar{X} = 7,41$$

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{8,25+8,25+11,49+11,49+11,49}{6} = \frac{50,97}{6}$$

$$\bar{X} = 8,49$$

Tabel 05 hasil tes ktepatan shooting *petanque*

No.	Nama	Hasil tes ketepatan shooting <i>petanque</i>				
1	Adnan	1	5	5	5	5
2	Rian fajar	5	1	3	3	0
3	Ferizal	1	0	3	5	0
4	Dedi seherman	3	0	1	0	3
5	Orin julimannnyaah	0	3	5	1	0
6	M. Nuzulul Azmi	3	0	0	3	5

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{N} = \frac{1+5+5+5+5}{6} = \frac{21}{6}$$

$$\bar{Y} = 3,5$$

$$\bar{X} = \frac{\sum Y}{N} = \frac{5+1+3+3+0}{6} = \frac{12}{6}$$

$$\bar{Y} = 2$$

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{N} = \frac{3+0+1+0+3}{6} = \frac{7}{6}$$

$$\bar{Y} = 1,16$$

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{N} = \frac{0+3+5+1+0}{6} = \frac{9}{6}$$

$$\bar{X} = 1,5$$

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{N} = \frac{3+0+0+3+5}{6} = \frac{11}{6}$$

$$Y = 1,83$$

Tabel 06 Penolong mencari standar deviasi Ketepatan Shooting Bola Petanque

No.	Nama	X	\bar{X}	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	Adnan	61,49	10,24	5,25	27,56
2	Rian fajar	53,98	8,99	44,99	2.024,1
3	Ferizal	60,48	10,08	50,4	2.540,16
4	Dedi seherman	62,5	10,41	52,09	2.713,36
5	Orin julimannnyaah	44,46	7,41	37,05	1.372,70
6	M. Nuzulul Azmi	50,97	8,49	42,48	1.804,55

	Jumlah	333,88	55,62	232,26	10.482,43
--	--------	--------	-------	--------	-----------

$$SD = \sqrt{\frac{N(\sum x^2) - (\sum X)^2}{N(n-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{55,62 - \frac{(333,88)^2}{n}}{(6-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{55,62 - 18,579,30}{(5)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{37,0407}{(5)}}$$

$$SD = \sqrt{7,40814}$$

$$= 2,72$$

Tabel 07 Tabel penolong mencari standar deviasi Ketepatan Shooting Bola Petanque

No.	Nama	Y	\bar{Y}	$(Y - \bar{Y})$	$(Y - \bar{Y})^2$
1	Adnan	21	3,5	17,5	306,25
2	Rian fajar	12	2	10	100
3	Ferizal	9	1,5	7,5	56,25
4	Dedi seherman	7	1,16	5,84	34,1056
5	Orin julimannnyaah	9	1,5	7,5	56,25
6	M. Nuzulul Azmi	11	1,83	9,17	84,0889
	Jumlah	69	11,49	57,51	636,9445

$$SD = \sqrt{\frac{N(\sum x^2) - (\sum X)^2}{N(n-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{11,49 - \frac{(69)^2}{n}}{(6-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{11,49 - 793,5}{(5)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{156,402}{(5)}}$$

$$SD = \sqrt{-31,2804}$$

$$= 5,59$$

Tabel 08 menghitung koefisien korelasi X dengan Y

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY ²
1	Adnan	10,24	3,5	104,85	12,25	35,84
2	Rian fajar	8,99	2	72,08	2	16,98
3	Ferizal	10,08	1,5	101,60	2,25	15,12

4	Dedi seherman	10,41	1,6	108,36	2,56	16,65
5	Orin julimannnyaah	7,41	1,5	54,90	2,25	11,11
6	M. Nuzulul Azmi	8,49	1,83	72,08	3,34	15,53
	Jumlah	55,12	11,9 3	513,87	26,65	111,23

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$R_{xy} = \frac{6 \times 111,23 - (55,12)(11,93)}{\sqrt{(6 \times 513,87 - 3,038,2144)(6 \times 26,65 - 710,22)}}$$

$$R_{xy} = \frac{667,38 - 657,5816}{\sqrt{(3,083,22 - 3,038,2144)(159,9 - 710,22)}}$$

$$R_{xy} = \frac{9,8}{0,045 \times -550,32}$$

$$R_{xy} = \frac{9,8}{24,76411}$$

$$= 0,395$$

$$t = \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0,393\sqrt{6-2}}{\sqrt{1-0,395}}$$

$$t = \frac{0,395 \times 2}{\sqrt{1-0,156025}}$$

$$t = \frac{0,79}{0,843975}$$

$$t = 0,93$$

PEMBAHASAN PENELITIAN

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Kelentukan dapat mengurangiterjadinya cidra pada atlit. Kelentukan menggambarkan kemampuan untuk otot besertaa persendian padah seluruh daerah penggerak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan pergelangan tangan berpengaruh terhadap ketepatan shooting pada permainan petanque

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap variabel yang di ukur atau sangat berarti pada taraf kepercayaan 95% . demikian juga halnya dengan hubunga atau korelasi antara kelentukan pergelanga tangan dengan ketepatan *shooting* bola petanque pada atlit Ukm petanque STKIP BBG terdapat korelasi yang berarti.

Dari hail penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelentukan pergelangan tangan dan ketepatan shooting petanque secara bersama-sama mempunyai hubungan yang cukup berarti dengan ketepatan shooting pada permainan bola petnque. Namun secara parsial kelentukan pergelangan tangan mendominasi pengaruhnya terhadap ketepatan shooting petanque .0,93

SIMPULAN DAN SARAN

Bedasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang telah di lakukan pada pengukuran hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque pada alit ukm petanque STKIP BBG, maka dapatdisimpulkan :

1. Terdapatnya sikhnikifikan ketepatan shooting dengan adanya kelentukan
2. Ada hubungan kelentukan pergelangan terhadap ketepatan shooting bola petanque pada UKM petanque STKIP BBG
3. Terdapat hubungan sikhnikifikan kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan shooting sebesar 0,93

Bedasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis mengajukan beberapa saran untuk para pembina, pelatih, guru pendidik jasmani untuk dapat memperhatikan hasil penelitian ini dengan baik dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan rangka persiapan atlit petanque kedepannya

Selanjutnya untuk para peneliti yang berkeinginan untuk melanjutkan penelitian ini, penulis saran kan agar agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang juga dapat meningkatkan perestasi pada cabang olahraga petanque maupun olahraga yang lainnya.

1. Agar memperoleh perestasi yang baik, dan parah guru atau pelatih petanque bisa mencari dan menilai siswa atau atlit berdasarkan kemampuan kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan *shooting*
2. Dalam memili bibit-bibit pemain para guru atau pun pelatih petnque bisa mempertimbangkan dengan adanya kelentukan pergelanga tanga sebagai acuan pertama
3. Hendaknya dilakukan penelitian lebih lanjut guna mencari faktor lain seperti kelentukan pergelangan tangan dan ketepatan shooting atau yang lain agar diperolehinformasi yang semakin lengkap terkait dengan faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam ketepatan *shooting* petanque
4. Bagi pelatih petanque STKIP BBG agar lebih meperhatikan atlit di saat latihan agar mendapat kan hasil yang memuas kan di saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul kharim,muhammad. 2018. *Analisis back swing dan release ketepatan pointing half lob jongkok pada jarak 7 meter olahraga petanque.*

Akbar, M. Tahlir 2017. Kontribusi kelentukan pinggang dan explosive power otot tungkai terhadap akurasi shooting atlit sepakbola SMA N 3 bengkulu selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania.*

Ardi asmi suwardi .2011. "*Sumbangan kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata dan tangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga hockey*". *Fakultas Ilmu Keolahragaan. Uniersitas Negeri Semarang.*

Gustopo bayu laksana, Harry pramono, Kk 2017. *Persepektif olahraga jawa tengah Prodi pendidikan olahraga, pascasarjana, Unioersitas Negri Semarang*

- Ihsanul qalbi, adurrahman,bustamam. 2017 . *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Servis Pendek pada Atlet UKM Bulutangkis. Unsyiah Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,*
- Ika, rudi mahendra dan prapto nugroho,Kk . 2012. *Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dalam pukulan foreand tenis meja .Universitas Negri Semarang,Indonesia.*
- Kahar, Ahmad rifaldi .2019 . *Hubungan kelentukan ,keseimbangan permainan sepak dan kekuatan tunkai dengan kemampuan sepak silat dalam permaina sepaktakraw pada murid sd negri 70 wele kabupaten wajo. PhD Thesis. FIK.*
- Mahendra, Ika rudi ,Kk 2012 . *Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dalam pukulan forehand tenis meja. Journal of Sport Sciences and Fitness,*
- Qalbi, Ihsanul , Abdurrahman, Kk 2017. *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Servis Pendek pada Atlet UKM Bulutangkis. Unsyiah Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,*
- Saleh, M. Shabir. 2011. *Hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan keseimbangan dengan kemampuan bermain tenis meja pada siswa SMP N 3 Makasar.competitor. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*
- Sudiarto, fajar kurniawan. 2013. *Hubungan Daya Ledak Tungkai, Kekuatan Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Back Attack Bola Voli Putra Bahurekso Tahun 2013.Thesis. Universitas Negeri*
- Suwardi, Ardi asmi .2011. *Sumbangan kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata dan tangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga hockey. Universitas Negeri Semarang.*
- Warta kusuma cucu prad,Kk. 2019. *kontribusi tinggi badan ,panjang lengan ,keseimbangan kosentrasi dan persepsi kinestetik terhadap ketepatan shooting pada olahraga petanque. Jurnal Prestasi Olahraga,.*
- Wihanansa, bagus putra. 2009. *Hubungan antara kekuatan tangan, panjang lengan, dan tinggi badan dengan ketepatan pukulan smas pnuh pada mahasiswa IKK bulutangkis FIK UNNES Universitas Negri Semarang.*
- Zulfanidar. 2016. *Hubungan kekuata otot lengan terhadap kemampuan atlet panjat tebing binaan kabupaten Aceh Besar .STKIP BBG Banda Aceh.*
- Sutrisna, Tri asmawi, kk. 2018 . *Model latihan keterampilan shooting olahraga petanque untuk pemula Jurnal segar*
- Hanief, Yulingga nanda,kk 2019 *Petanque apa saja faktor fisik penentuan prestasinya Jurnal Keolahragaan*

Laksana, Gustopo bayu, kk 2017. *Persepektif olahraga petanque dalam mendukung perestasi olahraga jawa tengah. Jurnal of physical education and sports*

Eko Cahyono, rendi 2018 , *Analisis backwing dan relese shooting carreau jarak 7 meter olahraga petanque pada atlit Jawa Timur. Jurnal prestasi olahraga.*