

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETEPATAN *SHOOTING*
PETANQUE BERBASIS *BARRIER HOPS***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Oktavian Catur Pamungkas

41182191170124

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETEPATAN *SHOOTING*

PETANQUE BERBASIS *BARRIER HOPS*

Oleh

Oktavian Catur Pamungkas

41182191170124

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing :



Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Mengetahui,

Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

Disahkan Oleh,

Ketua program studi PJKR



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd. AIFO

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul : “Pengembangan Model Latihan Ketepatan *Shooting Petanque* Berbasis *Barrier Hops*” Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari : Kamis

Tanggal : 24 Februari 2022

Tim Penguji Terdiri Dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

(
.....)

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO

(
.....)

3. Penguji :

Penguji Terdiri Dari :

Penguji 1 : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO

(
.....) 14/3-21

Penguji 2 : Hasan Basri, M.Pd.

(
.....)

Penguji 3 : Habibie, M.Pd., AIFO-P

(
.....)

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Oktavian Catur Pamungkas

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191170124

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Ketepatan *Shooting Petanque* Berbasis *Barrier Hops*“ ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia di proses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini di buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan/paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 24 Februari 2022
Saya yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features a portrait of a man and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METERAI TEMPEL'. A small identification number 'D2765AKX086637129' is visible at the bottom of the stamp.

Oktavian Catur Pamungkas
NPM : 41182191170124

MOTTO :

**Pendidikan adalah kemampuan untuk mendengarkan segala sesuau
tanpa membuatmu kehilangan temperamen atau rasa percaya diri. -**

Robert Frost

**HANYA PENDIDIKAN YANG BISA MENYELAMATKAN MASA DEPAN,
TANPA PENDIDIKAN INDONESIA TAK MUNGKIN BERTAHAN.**

-NAJWA SHIHAB

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan ketepatan shooting untuk atlet *petanque* agar dapat dikembangkan dan memberikan inovasi dalam program latihan di *petanque* kota Bekasi.

Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian. Namun dikarenakan masih berlangsungnya pandemi di Indonesia, maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang divalidasi oleh 3 ahli.

Hasil dari penelitian Model Latihan Ketepatan *Shooting Petanque* Berbasis *Barrier Hops* memiliki skor 95% dari ahli pelatih *petanque*, skor 90% dari ahli motorik, skor 92% dari ahli olahraga *petanque* dan skor rata-rata 92,34 % dengan kategori baik/layak.

Kata Kunci: Model Latihan, Ketepatan, *Shooting Petanque*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap pada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada tepat waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, peserta para sahabat dan keluarga. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhir nya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi nya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengembangan Model Latihan *Shooting Petanque* Berbasis *Barrier Hops*” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umum nya dan para insan olahraga khususnya.

Didalam penyusunan nya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hermanto, M.Pd, Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd, AIFO., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani , FKIP Universitas Islam 45 Bekasi

4. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing penyusunan skripsi
5. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd., Selaku Pelatih *Petanque* Kota Bekasi
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Serta Seluruh Staff dan Tata Usaha FKIP Universitas Islam 45 Bekasi yang telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
7. Kepada Ibu, Ayah serta Kakak-kakak saya yang telah memberikan semangat serta doa dan dukunganya.
8. Kepada Team dan Pelatih *Petanque* Kota Bekasi saya berterima kasih sudah membantu dalam penelitian skripsi saya sampai selesai, dan Keluarga Besar *Petanque* Kota Bekasi yang selalu membimbing saya dan memberikan support serta doanya.
9. Kepada orang-orang terdekat saya yang selalu menemani dan mensupport penulis hingga selesai yang masih dirahasiakan oleh Allah SWT.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekuarangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Pada akhirnya penulis berharap agar skripsinya dapat berguna bagi seluruh insan olahraga, baik secara nasional maupun internasional

Bekasi, 24 Februari 2022

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Oktavian Catur Pamungkas', written in a cursive style.

Oktavian Catur Pamungkas

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	2
1. Batasan Masalah	2
2. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Spesifikasi Produk.....	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS	4
A. Kajian Teori	4
1. Hakikat <i>Petanque</i>	5
2. Hakikat <i>Shooting</i>	14
3. Hakikat Latihan	17
B. Pengembangan Model Latihan <i>Shooting Petanque</i> Berbasis <i>Barrier Hops</i>	17

C. Penelitian Relevan.....	32
D. Kerangka Berfikir	35
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37
B. Waktu & Tempat Penelitian.....	38
C. Desain Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional	39
E. Prosedur Pengembangan	41
F. Instrumen Penelitian	43
G. Pengolahan Data	44
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Produk Pengembangan	46
B. Produk Revisi Dari Para Ahli.....	62
C. Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Boule</i> (Bosi).....	8
Gambar 2.2 <i>Jack</i> (Boka)	9
Gambar 2.3 <i>Circle</i>	9
Gambar 2.4 Meteran.....	10
Gambar 2.5 Lapangan <i>Petanque</i>	10
Gambar 2.6 Teknik Dasar Memegang Bola.....	11
Gambar 2.7 Posisi Berdiri Diatas Lapangan	11
Gambar 2.8 Posisi Melempar Bola	12
Gambar 2.9 Teknik <i>Pointing</i>	13
Gambar 2.10 Teknik <i>Shooting</i>	13
Gambar 2.11 Lemparan <i>Shoot on The Iron</i>	15
Gambar 2.12 Lemparan <i>Short Shoot</i>	15
Gambar 2.13 Lemparan <i>Ground Shoot</i>	16
Gambar 2.14 Penghalang <i>Shooting</i>	16
Gambar 2.15 <i>Running Shoot</i>	18
Gambar 2.16 <i>SOS Petanque</i>	19
Gambar 2.17 <i>Coin In Circle</i>	20
Gambar 2.18 <i>Shooting Zig-zag</i>	21
Gambar 2.19 <i>Playing Shoot</i>	22
Gambar 2.20 <i>Pararell Shoot</i>	23
Gambar 2.21 <i>Ball To Ball Shoot</i>	23
Gambar 2.22 <i>Kurva Shoot</i>	24
Gambar 2.23 <i>Boule Barrier Shoot 6</i>	25
Gambar 2.24 <i>Boule Barrier Shoot 7</i>	26
Gambar 2.25 <i>Boule Barrier Shoot 8</i>	27
Gambar 2.26 <i>Barrier Beam</i>	28

Gambar 2.27 <i>Three Obstacle Shoot</i>	29
Gambar 2.28 <i>Poison Ball</i>	30
Gambar 2.29 <i>Shoot In Circle</i>	31
Gambar 2.30 Kerangka Berfikir.....	36
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	39
Gambar 3.2 Prosedur Pengembangan	42
Gambar 4.1 <i>Running Shoot</i>	49
Gambar 4.2 <i>SOS Petanque</i>	50
Gambar 4.3 <i>Coin In Circle</i>	51
Gambar 4.4 <i>Shooting Zig-zag</i>	52
Gambar 4.5 <i>Playing Shoot</i>	53
Gambar 4.6 <i>Pararell Shoot</i>	54
Gambar 4.7 <i>Ball To Ball Shoot</i>	54
Gambar 4.8 <i>Kurva Shoot</i>	55
Gambar 4.9 <i>Boule Barrier Shoot 6</i>	56
Gambar 4.10 <i>Boule Barrier Shoot 7</i>	57
Gambar 4.11 <i>Boule Barrier Shoot 8</i>	58
Gambar 4.12 <i>Barrier Beam</i>	59
Gambar 4.13 <i>Tthree Obstacle Shoot</i>	60
Gambar 4.14 <i>Poison Ball</i>	61
Gambar 4.15 <i>Shoot In Circle</i>	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Interpretasi Skala Likert	39
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan	45
Tabel 4.2 Hasil Angket Dari Tenaga Ahli	61
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli Pelatih <i>Petanque</i>	63
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Ahli Pelatih <i>Petanque</i>	76
Tabel 4.5 Hasil Validasi Ahli Motorik.....	77
Tabel 4.6 Hasil Penilaian Ahli Motorik	90
Tabel 4.7 Hasil Validasi Ahli Olahraga <i>Petanque</i>	91
Tabel 4.8 Hasil Penilaian Ahli Olahraga <i>Petanque</i>	104
Tabel 4.9 Kategori Kelayakan Dalam Skala Persentase	105
Tabel 4.10 Hasil Revisi Rancangan Produk Yang Telah Direvisi Para Ahli.....	106