

PENGARUH KOORDINASI MATA TANGAN, KEKUATAN TANGAN, FLEKSIBILITAS TOGOK, KESEIMBANGAN TERHADAP AKURASI SHOOTING 9 METER OLAHRAGA PETANQUE UKM UPGRIS

Heru Prasetyo Utomo
email: heru131120@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of the research problem is that the UKM Petanque athletes at PGRI Semarang University are weak at shooting. The absence of training programs and media hindered the development of athlete performance, so that in numbers, especially shooting at a distance of 9 meters. The results showed that there was an effect of hand eye coordination with a determination coefficient of 0.656, which means that the hand eye coordination variable had a 65.6% effect on the 9 meter shooting accuracy. While hand strength shows that the stronger the hand strength, the better the ability to throw the ball accurately. The result of the coefficient of determination is 0.837 which means that the hand strength variable has an influence of 83.70% on the outcome variable for petanque shooting. Based on the results that have been tested, the kick variable has a significant effect on the results of shooting petanque sports. With the result of the coefficient of determination of 0.717, which means the target variable has an influence of 71.70% on the shooting result variable. Meanwhile, players who have a good balance tend to have better accuracy than players who have a bad balance. With the result of the coefficient of determination of 0.841 which means the balance variable has an influence of 84.10%.

Keyword : Hand Strength, 9 Meter Distance Shooting Accuracy.

Abstrak

Latar belakang masalah penelitian ini yaitu atlet ukm petanque Universitas PGRI Semarang lemah melakukan shooting. Tidak adanya program dan media latihan menghambat perkembangan performa atlet, sehingga di nomor khususnya shooting jarak 9 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh koordinasi mata tangan dengan hasil koefisien determinasi sebesar 0,656 yang berarti variabel koordinasi mata tangan memiliki pengaruh 65,6% terhadap akurasi shooting 9 meter. Sedangkan kekuatan tangan menunjukkan bahwa semakin kuat kekuatan tangan, maka semakin baik juga kemampuan dalam melakukan lemparan bola yang akurat. Hasil koefisien determinasi sebesar 0.837 yang berarti variabel kekuatan tangan memiliki pengaruh 83,70% terhadap variabel hasil shooting olahraga petanque. Berdasarkan hasil yang telah di uji variabel togok memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap hasil shooting petanque. Dengan jumlah koefisien determinasi sebesar 0,717 yang berarti variabel togok memiliki pengaruh 71.70% terhadap variabel hasil shooting. Sedangkan pemain yang memiliki keseimbangan yang baik cenderung memiliki akurasi yang baik dibandingkan dengan pemain yang memiliki keseimbangan yang buruk. Dengan hasil koefisien determinasi sebesar 0,841 yang berarti variabel keseimbangan memiliki pengaruh 84.10%.

Kata Kunci : Kekuatan Tangan, Akurasi Shooting Jarak 9 Meter.

PENDAHULUAN

Olahraga yaitu kegiatan fisik untuk menjaga kebugaran dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga adalah cara alami untuk tetap sehat dan mencegah penyakit. Penelitian membuktikan bahwa aktivitas sehari-hari mencegah risiko penyakit. Olahraga yaitu semua aktivitas sistemik untuk mempromosikan, mempromosikan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial. Pelaku olahraga ialah orang perseorangan dan/atau kelompok orang yang terlibat langsung dalam kegiatan olahraga, seperti atlet, pelatih olahraga, dan pejabat olahraga (UU RI No. 3 Tahun 2005). Olahraga merupakan salah satu aspek terpenting dalam kelangsungan hidup manusia untuk menghasilkan bakat yang utuh dalam olahraga. Olahraga dapat diartikan sebagai rangkaian latihan yang teratur dan terencana untuk mempertahankan gerak (*sustain life*) dan meningkatkan mobilitas (*improve quality of life*). Olahraga, seperti halnya makanan, adalah kebutuhan siklus dan alat yang sangat diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Olahraga adalah alat yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial.

Permainan petanque memiliki beberapa lemparan yang dibagi menjadi dua, yaitu pointing dan shooting (Souef, 2015:47). Pointing yaitu teknik untuk menghantarkan bola besi ke arah bola target (boka) sedekat mungkin. Shooting adalah teknik menghantarkan bola dengan tujuan menjauhkan bola besi lawan dari boka target sejauh mungkin. Pada permainan petanque ada tiga jenis shooting seperti: *carreau*, *shoot shot*, dan *ground shot* (Souef, 2015:50).

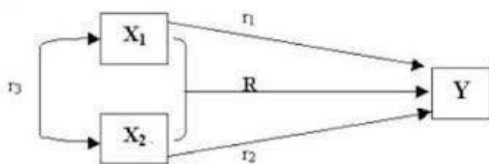
Berdasarkan observasi pada saat latihan, anggota ukm petanque lemah dalam melakukan shooting jarak 9 meter, sehingga bola besi tidak sampai tepat pada target. Tidak ada media dalam latihan juga menghambat peningkatan perkembangan performa anggota ukm petanque, sehingga pada melakukan shooting terdapat penurunan. Pemain ukm petanque UPGRIS belum mahir dalam shooting jarak 9 meter.

Berdasarkan uraian dan penjabaran tersebut peneliti mengadakan penelitian "Pengaruh Koordinasi Mata Tangan Kekuatan Pergelangan Tangan Fleksibilitas Togok Keseimbangan Akurasi Shoting 9 Meter di UKM UPGRIS"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pendekatan deskriptif. Variabel koordinasi mata tangan di ukur dengan membuat target lingkaran lalu di lempar dengan jarak 2,5 meter ukuran sasaran berdiameter 30 cm, variabel kekuatan pergelangan tangan di ukur dengan *hand dynamo* meter, variabel fleksibilitas togok di ukur dengan *sit and reach flexibility*, variabel keseimbangan tubuh diukur dengan tes berdiri dan mengangkat satu kaki dan meletakkan ibu jari yang di angkat ke lutut kaki yang masih menapak di tanah, dan mata dalam keadaan tertutup sambil menunggu aba aba daripetugas tes.

Teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda digunakan dalam penelitian ini. maka kondisi data yang harus dipenuhi adalah normalitas distribusi Distribusi normal dan data harus terdistribusi secara linear. Tiga variabel yang dianalisis dalam penelitian ini yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Karena analisis masing-masing nama Variabel diubah oleh ikon. variabel motivasi latihan Ikon X1, variabel minat belajar diberi ikon X2, dan variabel kinerja siswa aktif Topik pelatihan keselamatan dan kesehatan kerja memiliki simbol Y. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan mencari koefisien menunjukkan hubungan antara variabel X1 - Y, X2 - Y dan X1X2 variabel Y Paradigma penelitian ditunjukkan pada gambar di bawah ini adalah paradigma ganda dengan dua variabel independen.



Gambar 1. Paradigma ganda dengan dua variabel independen

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengenai deskripsi data dan masing-masing variabel penelitian, berupa lima variabel bebas adalah koordinasi mata- tangan (X1), kekuatan tangan (X2), fleksibilitas togok (X3) dan keseimbangan (X4) dengan satu variabel terikat hasil shooting (Y) pada anggota UKM Petanque UPGRIS 2023 yang aktif berlatih. Jumlah subjek penelitian sebanyak 10 orang. Semua subjek penelitian telah memahami dan menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Hasil Analisa Deskriptif

Adapun tes yang di ukur yaitu tes koordinasi mata-tangan, tes kekuatan tangan, tes fleksibilitas togok dan tes keseimbangan, serta tes shooting 9 meter. Hasil pengukuran dapat dilihat di tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Dari Analisa Deskriptif

Variabel	N	Mean	Minimum	Maximum
Koordinasi Mata Tangan	10	15.40	12	18
Kekuatan Tangan	10	43.90	36	55
Fleksibilitas Togok	10	12.40	5	21
Keseimbangan	10	41.60	35	50
Hasil Shooting	10	3.60	1	5

Sumber : Analisis Dari Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa variabel koordinasi mata tangan pada sampel UKM petanque yang berjumlah 10 orang sampel diperoleh mean 15.40, dengan nilai minimum 12 dan nilai maksimum 18. Selanjutnya, tabel di atas menunjukkan bahwa variable kekuatan tangan pada sampel UKM petanque berjumlah 10 orang sampel diperoleh mean 43.90, dengan nilai minimum 36 dan nilai maksimum 55. Selanjutnya, pada variabel Fleksibilitas Togok, pada sampel UKM petanque yang berjumlah 10 orang sampel diperoleh mean 12.40 dengan nilai minimum 5 dan nilai maksimum 21. Selanjutnya, pada variabel Keseimbangan, pada sampel UKM petanque yang berjumlah 10 orang sampel diperoleh mean 41.60 dengan nilai minimum 35 dan nilai maksimum 52. Terakhir, pada variabel Akurasi Shooting, pada sampel UKM petanque yang berjumlah 10 orang sampel diperoleh mean 3.60 dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 5.

Hasil Dari Uji Validitas

Dilakukan dengan membandingkan nilai r yang didapatkan (r hitung) dengan r tabel yang didapatkan dari tabel r *Corrected Item - Total Correlation*. Nilai kritis yang digunakan dalam pengujian ini dapat dilihat pada tabel r dengan taraf signifikansi $\alpha= 5\%$ dan jumlah sampel sebesar 10 responden dengan r hitung 0,632. Oleh karena itu, pengujian validitas

kuisisioner dalam penelitian ini memiliki batas r hitung $\geq 0,632$. Hasil uji validitas dapat dilihat di Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Uji Validatas

Variabel	rHitung	rTabel	Keterangan
Koordinasi Mata Tangan	0.857	0,632	Valid
Kekuatan Tangan	0.915	0,632	Valid
Fleksibilitas Togok	0.953	0,632	Valid
Keseimbangan	0.939	0,632	Valid

Sumber : Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa 4 variabel dinyatakan valid karena seluruh nilai r hitung lebih besar dari r tabel.

Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini berfungsi untuk menguji kemampuan instrumen penelitian dalam mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu. Pengujian dilakukan pada setiap variabel yang telah lolos uji validitas. Jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0.6, maka dapat dikatakan bahwa variabel tersebut reliabel. Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini ditunjukkan pada Tabel 3 .

Tabel 3 Hasil Dari Uji Reabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0.901	4

Sumber : Analisis Dari Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan semua variabel lebih besar dari 0,6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 4 variabel dalam penelitian ini reliabel.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas dapat menggunakan *kolmogorov-smirnov* test. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dan dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Taraf Signifikansi	Keterangan
Koordinasi Mata Tangan	0.110	0.05	Normal
Kekuatan Tangan	0.06	0.05	Normal
Fleksibilitas Togok	0.200	0.05	Normal
Keseimbangan	0.118	0.05	Normal

Sumber : Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwan nilai signifikansi semua variabel lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 4 variabel normal.

Uji Korelasi

Jika probabilitas $> 0,05$ (atau 0,01), maka tidak terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel.

Jika probabilitas $< 0,05$ (atau 0,01), maka terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel.

Hasil uji pearson korelasi dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini :

Tabel 5 Hasil Uji Korelasi

Variabel	Probabilitas	Sig
Koordinasi Mata Tangan	0.00	0.05
Kekuatan Tangan	0.00	0.05
Fleksibilitas Togok	0.01	0.05
Keseimbangan	0.04	0.05

Sumber : Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa nilai probabilitas dari variabel koordinasi mata-tangan (X1), kekuatan tangan (X2), fleksibilitas togok , dan keseimbangan (X4) lebih kecil dari nilai signifikansi 0.05. Berdasarkan kriteria yang telah dijelaskan diatas probabilitas < 0,05 (atau 0,01), maka terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dari variabel koordinasi mata-tangan (X1), kekuatan tangan (X2), fleksibilitas togok (X3), dan keseimbangan (X4) dengan variabel hasil shooting (Y).

Uji F

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka Hipotesis ditolak Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka Hipotesis diterima

Hasil yang diperoleh dari analisis uji F dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6 Hasil Uji F

Variabel	Fhitung	Ftabel	P
Koordinasi Mata Tangan	42.194	3,33	0.00
Kekuatan Tangan	41.151	3,33	0.02
Fleksibilitas Togok	27.26	3,33	0.01
Keseimbangan	15.28	3,33	0.04

Sumber : Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 6 variabel koordinasi mata-tangan (X1), kekuatan tangan (X2), fleksibilitas togok , dan keseimbangan (X4) memiliki $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan signifikansi < 0,05, menunjukkan bahwa variabel koordinasi mata-tangan (X1), kekuatan tangan (X2), fleksibilitas togok , dan keseimbangan (X4) secara simultan berpengaruh terhadap hasil shooting (Y).

Uji T

Jika $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ atau probabilitas maka tidak ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel bebas (Y).

Jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ atau probabilitas maka ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel bebas (Y).

Hasil yang diperoleh dari analisis uji t dapat dilihat di tabel 7.

Tabel 7 Hasil Dari Uji T

Variabel	T_{hitung}	T_{tabel}
Koordinasi Mata Tangan	6.496	2.262
Kekuatan Pergelangan Tangan	6.415	2.262
Fleksibilitas Togok	5.222	2.262
Keseimbangan	3.909	2.262

Sumber : Analisis Hasil Penelitian

Tabel 7 menyatakan :

Secara parsial ada pengaruh antara koordinasi mata-tangan terhadap hasil shooting, dapat dilihat di hasil analisis uji t yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.415 > 2,262$).

Secara parsial ada pengaruh antara kekuatan tangan terhadap hasil shooting , dapat dilihat dari hasil analisis uji t yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.497 > 2,262$).

Secara parsial ada pengaruh antara Fleksibilitas togok terhadap hasil hasil shooting, dapat dilihat dari hasil analisis uji t yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.222 > 2,262$)

Secara parsial ada pengaruh antara keseimbangan terhadap hasil hasil shooting, dapat dilihat dari hasil analisis uji t yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3.909 > 2,262$)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap variabel Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Tangan, Fleksibilitas Togok dan Keseimbangan terhadap akurasi shooting 9 meter dalam olahraga petanque UKM UPGRIS dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan keterampilan shooting dalam olahraga petanque UKM UPGRIS dengan nilai F_{hitung} sebesar 42.194, nilai t_{hitung} sebesar 6.496 dan koefisien determinasi 0.656.

Terdapat hubungan antara kekuatan tangan dengan keterampilan shooting dalam olahraga petanque UKM UPGRIS dengan nilai Fhitung sebesar 41.151, nilai thitung sebesar 6.415 dan koefisien determinasi 0.837.

Terdapat hubungan antara fleksibilitas togok dengan keterampilan shooting dalam olahraga petanque UKM UPGRIS dengan nilai Fhitung sebesar 27.26, nilai thitung sebesar 5.222 dan koefisien determinasi 0.717.

Terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan shooting dalam olahraga petanque UKM UPGRIS dengan nilai Fhitung sebesar 15.28, nilai thitung sebesar 3.909 dan koefisien determinasi 0.841.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

Bagi atlet petanque UKM UPGRIS, perlu dilakukan latihan yang fokus pada meningkatkan koordinasi mata tangan, kekuatan tangan, fleksibilitas togok, dan keseimbangan tubuh agar dapat meningkatkan akurasi shooting dalam olahraga petanque.

Bagi pelatih petanque UKM UPGRIS, perlu memperhatikan dan memperbaiki teknik dasar olahraga petanque yang meliputi koordinasi mata tangan, kekuatan tangan, fleksibilitas togok, dan keseimbangan tubuh agar dapat meningkatkan akurasi shooting dalam olahraga petanque.

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang mungkin memiliki pengaruh terhadap akurasi shooting dalam olahraga petanque, seperti mental dan faktor lingkungan.

Untuk UKM UPGRIS, perlu memberikan perhatian yang lebih dalam pengembangan olahraga petanque, baik dari segi fasilitas maupun pelatihan, sehingga dapat meningkatkan prestasi dan popularitas olahraga petanque di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, A. T. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta UNESA Petanque Club. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3).

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.

- Cahyono, R. E. (2018). Analisis Backswing Dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Hariansyah, S., & Is, Z. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Petanque Pada Atlit Ukm Petanque Stkip Bina Bangsa Getsempena. *Serambi Konstruktivis*, 2(3).
- Hariansyah, S., & Is, Z. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Petanque Pada Atlit Ukm Petanque Stkip Bina Bangsa Getsempena. *Serambi Konstruktivis*, 2(3).
- NURZAMAN, I. (2022). *KONTRIBUSI PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING DALAM OLAHRAGA PETANQUE (Studi deskriptif pada Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Nurfatoni, A., & Hanief, Y. N. (2020). Petanque: dapatkah koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas tolok dan keseimbangan memberi sumbangan pada shooting shot on the iron?. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 10-20.
- Rasyono, R., & Setiowati, A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kelenturan Terhadap Hasil Precision Shooting pada Atlet Petanque Jambi: Relationship Of Hand Eye Coordination And Flexibility To Precision Shooting Results In Petanque Jambi Athletes. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 72-83.
- Sukawi, W. A. S., Maliki, O., & Widiyatmoko, F. A. (2021). Pengaruh latihan kekuatan otot tangan, daya tahan otot dan keseimbangan terhadap ketepatan shooting game petanque di UKM Petanque Upgris. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 274-279.