

## ABSTRAK

**Ade Tan Anjali.** *PERBEDAAN LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA BALOK DAN MEDIA CIRCLE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SHOOTING PETANQUE ATLET PEMULA DI FOPI KABUPATEN PACITAN.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggunakan media balok dan media *circle* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* atlet pemula FOPI Kabupaten Pacitan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek penelitian ini adalah Atlet olahraga Petanque FOPI Pacitan sebanyak 30 orang. Teknik analisis data menggunakan uji prasarat yaitu uji normalitas dan homogenitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *t test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis statistik *paired samples t test* dari kelompok *shooting* menggunakan media balok maupun *circle* memiliki nilai signifikansi  $<0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa baik *shooting* menggunakan media balok maupun *circle* dapat meningkat. Namun berdasarkan hasil perhitungan spss, nilai rata-rata, latihan *shooting* menggunakan media balok jumlah peningkatannya sebesar 10, dan latihan *shooting* menggunakan media *circle* jumlah peningkatannya sebesar 7,5333. Dan besarnya peningkatan pada kelas yang menggunakan media balok sebesar 312,5% dan besar peningkatan pada kelas yang menggunakan media *circle* sebesar 304,9%. Dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* menggunakan media balok hasilnya lebih bagus meningkatkan kemampuan daripada menggunakan media *circle* dengan selisih rata-rata sebesar 2,4667 atau sebesar 7,6%.

### **Kata Kunci:**

Latihan, Media Balok, Media *Circle*, Petanque.

## ABSTRACT

**Ade Tan Anjali.** *DIFFERENCES IN TRAINING USING BLOCK MEDIA AND CIRCLE MEDIA TO IMPROVE THE PETANQUE SHOOTING ABILITY OF BEGINNER ATHLETES IN FOPI, PACITAN REGENCY. Thesis, Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2024.*

*This research aims to determine the effect of training using block media versus circle media on improving the shooting ability of novice athletes from FOPI Pacitan Regency.*

*The method used in this research is a quasi-experiment with a Pretest-Posttest Control Group Design. The subjects of this research were 30 Petanque athletes from FOPI Pacitan. Data analysis involved prerequisite tests, specifically normality and homogeneity tests, followed by hypothesis testing using the t-test.*

*The results showed that the paired samples t-test revealed a significance value of  $<0.05$  for both the block and circle media groups. This indicates that training with either-media significantly improved shooting ability. However, SPSS calculations showed that the average increase in shooting performance was greater with block media (10) compared to circle media (7.5333). Specifically, the increase for the block media group was 312.5%, while for the circle media group, it was 304.9%. Therefore, it can be concluded that training with block media improved shooting ability more than training with circle media, with an average difference of 2.4667, or 7.6%.*

**Keywords:** *Exercise, Beam Media, Circle Media, Petanque.*