

ABSTRAK

Elfian Permana Anandra. **HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PETANQUE PADA MAHASISWA PJKR STKIP PGRI PACITAN.** Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Pacitan.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menjelaskan bagaimana hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* petanque pada mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu korelasional, adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan. Metode yang digunakan adalah survey dengan tes dan pengukuran. Populasi dan sampel yang diambil dalam penelitian ini merupakan mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan yang berjumlah 70 orang mahasiswa. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa tes *Push-Up*, *Balance Test*, dan Tes *Shooting* jarak 6, 7, 8, 9 meter. Teknik pengumpulan data berupa observasi, teknik kepustakaan, serta tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan mencakup korelasi product moment untuk menguji hipotesis antara variabel X dan Y. Selanjutnya korelasi ganda untuk menguji hipotesis yang berkenaan dengan hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu: 1) Adanya hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *shooting* petanque dengan nilai r hitung = $0,323 > r$ tabel = $0,235$ dengan presentase sumbangan sebesar 10,88%, 2) Adanya hubungan keseimbangan dengan ketepatan *shooting* petanque dengan nilai r hitung = $0,331 > r$ tabel $0,235$ dengan presentase sumbangan 12,24%, 3) Adanya hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan ketepatan *shooting* petanque dengan nilai taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2:67 yaitu 3,13 dan $R_{x1x2y} = 0,411 > r$ tabel $0,235$, berarti koefisiensi korelasi signifikan dengan sumbangan presentase sebesar 23,12% sedangkan sisanya sebesar 76,88%. Penelitian ini memberikan gambaran secara rinci bahwa kekuatan otot lengan dan keseimbangan berhubungan dengan ketepatan *shooting* petanque pada mahasiswa PJKR semester 4 STKIP PGRI Pacitan.

Kata Kunci: kekuatan otot lengan, keseimbangan, *shooting* petanque.

ABSTRACT

Elfian Permana Anandra. THE RELATIONSHIP OF ARM MUSCLE STRENGTH AND BALANCE TO PETANQUE SHOOTING ACCURACY IN PJKR STKIP PGRI PACITAN STUDENTS. Thesis of the Health and Recreation Physical Education Study Program STKIP PGRI Pacitan.

This research aims to explain the relationship between arm muscle strength and balance on petanque shooting accuracy among PJKR STKIP PGRI Pacitan students.

This research uses a research method, namely correlational, which is research that aims to find whether there is a relationship or not. The method used is a survey with tests and measurements. The population and samples taken in this research were 70 PJKR STKIP PGRI Pacitan students. This research uses research instruments in the form of the Push-Up test, Balance Test, and Shooting Test at distances of 6, 7, 8, 9 meters. Data collection techniques include observation, library techniques, as well as tests and measurements. The data analysis technique used includes product moment correlation to test the hypothesis between variables X and Y. Furthermore, multiple correlation is to test the hypothesis regarding the relationship between two or more independent variables and one dependent variable.

The results obtained in this research are: 1) There is a relationship between arm muscle strength and petanque shooting accuracy with a calculated r value = $0.323 > r$ table = 0.235 with a contribution percentage of $10,88\%$, 2) There is a relationship between balance and petanque shooting accuracy with a value r count = $0.331 > r$ table 0.235 with a contribution percentage of $12,24\%$, 3) There is a relationship between arm muscle strength and balance with petanque shooting accuracy with a significance level of 5% and degrees of freedom $2;67$, namely 3.13 and $Rx1x2y = 0.411 > r$ table is 0.235 , meaning the correlation coefficient is significant with a percentage contribution of $23,12\%$ while the remainder is 76.88% . This research provides a detailed picture that arm muscle strength and balance are related to the accuracy of petanque shooting in 4th semester PJKR students of STKIP PGRI Pacitan.

Keywords: *arm muscle strength, balance, petanque shooting.*

