

## RINGKASAN SKRIPSI

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya”.

Masalah umum dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana Pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya?”, dengan sub masalah penelitian yaitu: (1) Bagaimanakah kemampuan *pointing* posisi jongkok pada jarak 9 meter sebelum diberi latihan menggunakan media ban pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya?, (2) Bagaimanakah kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter sesudah diberi latihan menggunakan media ban pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya ?, (3) Apakah terdapat peningkatan kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya ?

Tujuan dari penelitian ini secara umum adalah untuk mendapatkan informasi secara objektif mengenai Pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya: (1) untuk mengetahui Kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter sebelum diberi latihan menggunakan media ban pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya. (2) untuk mengetahui Kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter setelah diberi Latihan menggunakan media ban pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya. (3) untuk mengetahui Apakah terdapat peningkatan kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya.

Variabel yang diteliti yaitu: (1) Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi, atau yang menjadi sebab perubahan dari adanya suatu variabel *dependen* (terikat). Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah Latihan menggunakan media ban. (2) Variabel terikat diartikan sebagai variabel yang dipengaruhi, akibat adanya variabel bebas. variabel terikat dalam penelitian ini adalah “Kemampuan *pointing* jarak 9 meter”.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Dengan bentuk penelitian *pre-eksperimental* dan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra *petanque* Kabupaten Kuburaya yang berjumlah 15 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran. Adapun alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes *pointing* lingkaran. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan statistic deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian latihan menggunakan media ban terhadap peningkatan kemampuan *pointing* jongkok jarak 9 meter pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya 2023. bahwa terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan. Peningkatan tersebut diketahui dari nilai rata-rata nilai awal *pretest* *pointing* *petanque* jarak 9 meter pada 10 atlet sebelum diberi latihan menggunakan media ban sebesar 11,5 dan nilai *posttest* sebesar 18,9. Dari nilai tersebut terdapat peningkatan yang signifikan. Dari hasil penelitian di atas dapat diartikan bahwa

ada pengaruh latihan menggunakan media terhadap peningkatan kemampuan *pointing* jarak 9 meter pada atlet petanque Kabupaten Kuburaya 2023 sehingga dapat membantu meningkatkan hasil latihan kemampuan *pointing* pada atlet petanque Kabupaten Kuburaya 2023.

Kesimpulannya terdapat pengaruh latihan menggunakan media ban terhadap peningkatan kemampuan *pointing* jongkok jarak 9 meter pada atlet petanque Kabupaten Kuburaya 2023.

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan bagi atlet harus lebih giat dalam berlatih agar hasil yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal. Serta pelatih dapat memberikan arahan maupun pelatihan terhadap atlet dengan menggunakan variasi dalam melatih atlet, serta model latihan lainnya untuk meningkatkan kemampuan atlet. Untuk penelitian ke depannya diharapkan mampu mnegembangkan penelitian ini agar lebih kreatif dengan media lain sehingga nantinya atlet dapat meningkatkan prestasi dengan hasil latihan yang telah diterapkam oleh peneliti untuk atlet dengan menciptakan hal-hal baru, dan semoga penelitian ini bisa dijadikan referensi pembaca dan peneliti selanjutnya.