

ABSTRAK

Try Marta Br Tambunan. “PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN DENGAN BANTUAN ALAT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING PADA CLUB PETANQUE”

(Pembimbing : Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan rancangan variasi latihan *Shooting* dalam petanque untuk Club Petanque Man Asahan. Secara khusus tujuan penelitian ini dapat dirumuskan yaitu : Menghasilkan suatu rancangan variasi latihan *shooting* petanque untuk Club Petanque Man Asahan, sebagai penambahan wawasan mengenai variasi latihan *shooting*. Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 orang ahli, 1 ahli Akademisi Olahraga, 1 ahli Materi (pelatih) Petanque, 1 ahli Media, dimana persentase validitasnya adalah 81%-97%. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (*Research and Development / R&D*). Manfaat dari penelitian ini untuk membantu meningkatkan kualitas *shooting* Petanque.

Dari hasil uji coba kelompok kecil terhadap 4 orang atlet Club Petanque MAN Asahan disimpulkan bahwa variasi latihan *Shooting* dengan jumlah 10 sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validasi dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 75%-94%.

Hasil uji kelompok besar terhadap 10 orang atlet Club Petanque MAN Asahan menunjukkan bahwa 10 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 76%-98%. Dapat disimpulkan 10 model variasi latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting* petanque dan latihan menarik, karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan setiap para pelatih petanque di seluruh Indonesia.

Kata kunci : Petanque, latihan *Shooting*

ABSTRACT

Try Marta Br Tambunan. "DEVELOPING VARIATION OF TRAINING WITH TOOLS TO IMPROVE SHOOTING ABILITY IN CLUB PETANQUE"

(Mentor. Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes)

Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2021.

This study aims to produce a variety of shooting training designs in petanque for Club Petanque Man Asahan. Specifically, the objectives of this study can be formulated, namely: To produce a design for the variety of shooting training exercises for Club Petanque Man Asahan, as an additional insight into the variety of shooting exercises. The form that has been made in advance is validated by 3 experts, 1 Sports Academic expert, 1 Petanque Material expert (trainer), 1 Media expert, where the percentage of validity is 81% -97%. The method used is the research and development method (Research and Development / R & D). Benefit from this research to help improve the quality of Petanque shooting.

From the results of a small group trial of 4 athletes from the Club Petanque MAN Asahan, it was concluded that 10 shooting training variants had met the criteria worthy of use. The validation percentage of the questionnaires that have been distributed to the sample shows that 75% -94%.

The results of a large group test of 10 athletes from the Club Petanque MAN Asahan showed that the 10 variations of the exercise had met the criteria for use. The percentage of validity of the questionnaire that has been distributed to the sample shows that 76% -98%. It can be concluded that the 10 training variation models are good for improving petanque shooting skills and interesting exercises, because this is very important in training so that the exercise is not boring and becomes input material. every petanque trainer throughout Indonesia.

Key Point: Petanque, Shooting practice