

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* JARAK
TETAP DAN JARAK BERTAHAP TERHADAP AKURASI
SHOOTING 9 METER PADA ATLET PETANQUE
KOTA MADIUN**

SKRIPSI



Oleh:

ALIF BANGKIT NURSALIM

NIM. 2204102006

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* JARAK
TETAP DAN JARAK BERTAHAP TERHADAP AKURASI
SHOOTING 9 METER PADA ATLET PETANQUE
KOTA MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI Madiun untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:

ALIF BANGKIT NURSALIM

2204102006

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Alif Bangkit Nursalim telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 15 Juli 2026
Pembimbing I,



Drs. Lukas Susanto, M. Kes
NIDN. 0008026201

Madiun, 11 Mei 2026
Pembimbing II



Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725019001

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi oleh Alif Bangkit Nursalim telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Rabu tanggal 29 Juli 2026.

Panitia Penguji

Drs. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 0008026201

Ketua

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd. M.Or.
NIDN. 0719128603

Sekretaris

Drs. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 0008026201

Anggota

Ghon Iisdi antoro, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0725019001

Anggota

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd. M.Or.
NIDN. 0719128603

Anggota



Apt. Wika Sidha B, S.Farm., M.Farm.
NIDN. 2024118801

Mengetahui:
Dekan FIKS



Dr. Ardyansyah Arief Budi U, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722038805

Mengesahkan:

Kaprodi Ilmu Keolahragaan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alif Bangkit Nursalim

NIM : 2204102006

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul **"Perbedaan pengaruh latihan *shooting* jarak tetap dan jarak bertahap terhadap akurasi *shooting* 9 meter pada atlet petanque kota Madiun"** ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 29 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Alif Bangkit Nursalim

NIM. 2204102006

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Qs. AL-Baqarah:286)

*“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka yang
senantiasa berusaha.”*

-BJ Habibie-

*“Jangan merasa iri kepada orang lain, Setiap manusia sudah di takdirkan oleh
Allah swt. Keberhasilan masing masing, Terlambat bukan berarti gagal, Cepat
bukan berarti hebat, Terlambat bukan menjadi Alasan untuk menyerah, setiap
orang memiliki proses yang berbeda.”*

PERSEMBAHAN

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Bapak dan Ibuk tercinta,

Pilar hidupku, sumber doaku yang tak pernah putus. Terima kasih atas cinta, kesabaran, dan dukungan kalian yang tak ternilai. Segala jerih payah dan pengorbanan kalian adalah alasan aku bisa berdiri sejauh ini.

Keluarga tercinta,

yang senantiasa memberi kehangatan, semangat, dan tempat untuk pulang. Terima kasih atas setiap doa dan perhatian yang menjadi cahaya dalam setiap langkahku.

Teman-teman tercinta,

yang telah menemani perjalanan ini dengan tawa, air mata, dan perjuangan bersama. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan persahabatan yang begitu berarti. Kalian adalah bagian penting dari cerita perjuangan ini. Semoga karya ini menjadi bentuk kecil dari rasa terima kasihku kepada kalian semua yang selalu ada dalam setiap prosesku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunianya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **"Perbedaan pengaruh latihan *shooting* jarak tetap dan jarak bertahap terhadap akurasi *shooting* 9 meter pada atlet petanque kota Madiun"**. Skripsi ini untuk memenuhi tugas akhir pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

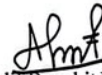
1. Bapak Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun, yang telah memberikan kesempatan serta memfasilitasi penulis selama menempuh pendidikan di Universitas PGRI Madiun.
2. Bapak Apt. Weka Sidha Bhagawan, S.Farm., M.Farm., selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun, atas segala fasilitas dan dukungan lingkungan akademik di tingkat fakultas yang diberikan selama penulis menempuh studi.
3. Bapak Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun, yang telah memberikan arahan, persetujuan, serta kemudahan administrasi akademik selama penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Lukas Susanto, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta evaluasi dengan penuh kesabaran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan masukan konstruktif, motivasi, dan kemudahan bagi penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menempuh studi di bangku perkuliahan.
7. Ayah dan Ibu Tercinta (Bapak Jari dan Ibu Tripurwanti) yang telah berjuang dengan kasih sayang, dengan do'a kesabaran dan perjuangan tanpa kata lelah.
8. Kepada seseorang yang kutemui kembali pada tahun 2025, terimakasih sudah memberikan segala bentuk upaya berupa materi, cinta kasih serta dorongan semangat yang membuat penulis kembali bersemangat.
9. Untuk teman-teman seperjuangan di Program Studi Ilmu keolahragaan khususnya kepada semua angkatan 2022 yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama perkuliahan.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
11. Terakhir, penghargaan tertinggi untuk diri saya sendiri, Alif Bangkit Nursalim. Terima kasih sudah mau diajak bekerja keras, membagi waktu, dan tetap waras di tengah padatnya proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk fisik yang tetap tangguh dan pikiran yang tetap logis dalam menyelesaikan setiap

tanggung jawab tanpa menyerah. Saya bangga pada ketahanan diri saya! Ke depannya, mari terus melangkah lebih kencang, tetap fokus, dan menjadi versi terbaik dari diri kita setiap harinya.

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Ilmu Keolahragaan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Madiun, 28 Juli 2026
Peneliti,



Alit Bangkit Nursalim
NIM. 2204102006

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional Variabel	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Pustaka.....	10
B. Kerangka Berfikir.....	22
C. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
B. Desain Penelitian.....	26
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	28
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Instrumen Penelitian.....	29

F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Uji Deskripsi	33
B. Uji Prasyarat.....	37
C. Uji Hipotesis	38
D. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP	44
A. Simpulan	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	23
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	26

DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Penelitian Terdahulu.....	21
Gambar 3.1 Waktu Penelitian.....	25
Gambar 3.2 Arti Desain Penelitian.....	26
Gambar 3.3 Skor Lemparan	28
Gambar 4.1 Hasil uji deskriptif.....	32
Gambar 4.2 Presentase peningkatan	33
Gambar 4.3 Presentase minimum & maksimum.....	35
Gambar 4.4 Hasil uji normalitas	36
Gambar 4.5 Hasil uji coba hipotesis pertama.....	37
Gambar 4.6 Hasil uji hipotesis kedua	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	48
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 3. Tabulasi Data Hasil.....	50
Lampiran 4. Program Latihan	51
Lampiran 5. Presensi Sampel.....	58
Lampiran 6. Hasil Uji Asumsi Klasik	59
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis	61
Lampiran 8. Dokumentasi.....	62
Lampiran 9. Hasil Turnitin.....	66
Lampiran 10. Validasi Sumber Putaka	67
Lampiran 11. Bimbingan Skripsi	
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup	