

**Pengaruh *Yoga Exercise* Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan
Shooting Pada Cabang Olahraga *Petanque* Di klub *Petanque*
Nusantara Kota Kediri**

PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

LIVIA AGUSTIN

NPM : 16.1.01.09.0001

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2021**

Skripsi oleh:

LIVIA AGUSTIN
16.1.01.09.0001

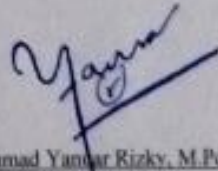
Judul :

**PENGARUH *YOGA EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN HASIL
KETEPATAN *SHOOTING* PADA CABANG OLAHRAGA *PETANQUE* DI
KLUB *PETANQUE* NUSANTARA KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Perjas
FIKS UN PGRI Kediri

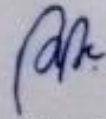
Tanggal : 4 Februari 2021

Pembimbing I



Muhammad Yandar Rizky, M.Pd
NIDN.0718019003

Pembimbing II



Dhedhy Yulianwan, M.Or
NIDN.0723038705

Skripsi oleh:

LIVIA AGUSTIN
16.1.01.09.0001

Judul :

**PENGARUH *YOGA EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN HASIL
KETEPATAN *SHOOTING* PADA CABANG OLAH RAGA *PETANQUE* DI
KLUB *PETANQUE* NUSANTARA KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Prodi FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 4 Februari 2021

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
2. Penguji I : Rizky Burstiando, M.Pd
3. Penguji II : Dhedhy Yulianwan, M.Or



PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Livia Agustin
JenisKelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Berau/ 13 Agustus 1998
NPM : 16.1.01.09.0001
Fak/Jur/Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 4 Februari 2021
Yang Menyatakan



LIVIA AGUSTIN
NPM: 16.1.01.09.0001

MOTTO

“Mahkota seseorang adalah akalnya. Derajat seseorang adalah agamanya. Sedangkan kehormatan seseorang adalah budi pekertinya ”

(Umar Bin Khattab)

Skripsi Ini Kupersembahkan Untuk :

Orangtua Tersayang :

1. Ayahanda Agus Setiawan, Seseorang yang bijak dan telah banyak mengajarkanku arti bersyukur dan sabar
2. Ibunda Sayutik, ibu penuh kasih sayang yang menjadi sumber semangatku.

Keluargaku Tercinta :

1. Suamiku Muhammad Ramadhan, yang serta mendampingi dalam suka dan duka
2. Saudara Perempuanaku Lingga Fany Amanah, yang bersedia membantuku dalam mengerjakan skripsi ini
3. Sahabat Ku Lusi,Suci,Yuni,Ernita, bersedia mendoakan kelancaran sehingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Sahabat Rantauku Masninda, Maya, Adam, Fajar, Ikhsan, Temon, Punomo,Jajang yang telah membantu dalam mengerjakan skripsi ini.

ABSTRAK

Livia Agustin: pengaruh *yoga exercise* terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* pada cabang olahraga *petanque* kota Kediri.

Kata Kunci: *Yoga Exercise, Shooting, Petanque.*

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa aspek Latihan mental berpengaruh terhadap konsentrasi di olahraga *petanque*. Di Kediri terdapat klub *petanque* yaitu nusantara *petanque* klub dimana para atletnya memiliki kemampuan bermain *petanque* yang cukup baik namun belum diketahuinya kemampuan hasil *shooting* di klub *petanque* nusantara kota Kediri dan belum ada terprogramnya Latihan untuk melatih mental para atlet.

Permasalahan penelitian diatas yang akan diteliti adalah (1) Adakah pengaruh Latihan yoga teknik *pranayama* (teknik pernafasan) terhadap ketepatan *shooting* olahraga *petanque* ? (2) Adakah pengaruh Latihan yoga teknik *asana* (postur yoga) terhadap ketepatan *shooting* olahraga *petanque*? (3) Adakah perbedaan pengaruh yoga *exercise* terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* pada cabang olahraga *petanque* di klub *petanque* nusantara kota Kediri?

Penelitian ini adalah penelitian teknik eksperimen dengan pre-test and post-test group desain. Populasinya dalam penelitian ini merupakan Atlet di klub Nusantara *petanque* kota Kediri. Sampel yang digunakan yaitu 12 orang yang dilakukan sebanyak 24 kali pertemuan. Diperolehnya data dari hasil pengukuran dianalisis dengan menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5% selanjutnya yaitu di lakukannya uji-t tapi sebelum melakukan itu dilakukan uji pra syarat analisis data yakni uji normalitas dan homogenitas.

Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara Latihan *pranayama* (pernafasan) dan *asana* (postur yoga) terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting*. Hasil pertama yaitu adanya pengaruh *pranayama* (pernafasan) terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* menunjukkan $t=0,003$ $p=0,005$ berarti signifikansi dengan itu hipotesis tersebut diterima dan hasil mean pada awal tes 23.50 dan tes akhir 25.83 yang artinya ada peningkatan dari sebelum dan sesudah pemberian latihan *pranayama* (pernafasan) terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting*. Hasil kedua yaitu adanya pengaruh *asana* (postur yoga) terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* menunjukkan $t=0,001$ $p=0,005$ berarti signifikansi dengan itu hipotesis tersebut diterima dan hasil mean pada awal tes 21.33 dan tes akhir 29.33 yang artinya ada peningkatan dari sebelum dan sesudah pemberian latihan *asana* (postur yoga) terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas berkenaan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjas.

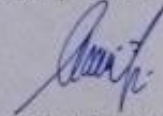
Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Dhedhy Yuliawan, M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-Teman kelas A yang selalu memberi motivasi dan semangat.
8. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan jasa-jasa yang tiada terkira besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan pada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu segala saran dan kritik yang berguna bagi kesempurnaan skripsi ini diharapkan. Semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini bermanfaat bagi mereka yang memerlukan.

Kediri, 4 Februari 2021



LIVIA AGUSTIN
NPM.16.1.01.09.0001

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Petanque.....	9
2. Sejarah Nusantara <i>petanque</i> Kota Kediri	10
3. Pengertian <i>Shooting</i>	13
4. Fasilitas Petanque	18

5. Cara melakukan <i>shooting Petanque</i>	23
6. Petunjuk shooting	25
7. Hakikat Latihan	26
8. Hakikat Konsentrasi	28
9. Hakikat Yoga Exercise	29
10. Gerakan Suryanamaskar	37
11. Teknik prayanama (Latihan pernafasan)	38
12. Teknik Asana (Postur Yoga).....	42
B. Penelitian Yang Relevan.....	46
C. Kerangka berfikir	48
D. Hipotesis	51

BAB III METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	52
1. Identifikasi variabel penelitian	52
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	53
1. Pendekatan Penelitian.....	53
2. Teknik Penelitian.....	53
C. Tempat dan waktu Penelitian.....	55
1. Tempat Penelitian.....	55
2. Waktu Penelitian	55
D. Populasi dan Sampel	56
1. Populasi.....	56
2. Sampel	56
E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	57
1. Instrumen Penelitian	57
2. Validasi Instrumen.....	59
3. Langkah – langkah Pengumpulan Data	59
F. Program Latihan.....	61
G. Teknik Analisis Data	65
1. Uji Prasyarat.....	65

2. Pengujian Hipotesis	66
------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel.....	67
B. Analisis Data.....	71
1. Uji persyaratan analisis	71
C. Pembahasan.....	75

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan	79
B. Implikasi	80
C. Saran	81

DAFTAR PUSTAKA	83
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 2.1 : Lapangan <i>Shooting Petanque</i>	14
Gambar 2.2 : (Sikap Awalan <i>Shooter</i>)	15
Gambar 2.3 : (Sikap Kedua <i>Shooter</i>)	16
Gambar 2.4 : (Sikap Ketiga <i>Shoter</i> Dengan Badan Condong	16
Gambar 2.5 : (Sikap <i>Shoter</i> Melepaskan Bola Dan Melakukan Gerakan Tambahan)	17
Gambar 2.6 : Bola <i>Petanque</i>	18
Gambar 2.7 : Bola Kayu <i>Petanque</i>	19
Gambar 2.8 : Meteran	19
Gambar 2.9 : Kain.....	20
Gambar 2.10 : <i>Beg</i>	20
Gambar 2.11 : Lapangan <i>petanque</i>	21
Gambar 2.12 : Bendera	21
Gambar 2.13 : Nomor <i>shooting</i>	22
Gambar 2.15: (Jarak Tembak <i>Shooting</i>)	24
Gambar 2.16: Skor atau <i>point</i>	23
Gambar 2.18 : Peraturan perolehan <i>point</i>	25
Gambar 2.19 : <i>Suryanamaskar</i>	37
Gambar 2.20 : Gerakan <i>Anulom Vilom Prayanama</i>	39
Gambar 2.21 : <i>Virabhadrasana</i>	43
Gambar 2.22 : <i>Virabhadrasana 2</i>	45
Gambar 2.23 : <i>Vimanasana</i>	46
Gambar 2.24 : Kerangka berfikir.....	50
Gambar 3.1 Desain penelitian	54

Gambar 3.2:Jadwal kegiatan penelitian	55
Gambar 3.3 :Teknik <i>ordinal pairing</i>	57
Gambar 3.4 :Lapangan <i>shooting</i>	58
Gambar 4.1: Diagram hasil <i>pretest-posttest</i> pada kelompok <i>pranayama</i>	68
Gambar 4.2 : Diagram hasil <i>pretest-posttest</i> pada kelompok <i>asana</i>	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Program Latihan Kategori Junior	11
Tabel 2.2 : Program Latihan Kategori Senior	11
Tabel 2.3 : Prestasi Nusantara <i>Petanque</i> Klub	12
Tabel 2.4 : Susunan Pengurus.....	13
Tabel 2.5 : <i>Scoresheet Shooting Game</i>	22
Tabel 2.6 : <i>Shooting Game Station</i>	23
Tabel 2.7 : <i>Score poin</i>	23
Tabel 2.8 : Perolehan Poin	24
Tabel 2.13 : Skala Intensitas.....	28
Tabel 3.1 : Jadwal kegiatan penelitian	54
Tabel 3.2 : Norma penilaian tes ketepatan <i>shooting petanque</i> (dalam 5 disiplin/hambatan)	56
Table 3.3 : Program Latihan bernafas <i>Anulom Vilom pranayama</i>	62
Table 3.4 : Program Latihan Teknik <i>Asana (Vimanasana)</i>	63
Tabel 4.1 : Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok <i>pranayama</i> (pernafasan)	68
Tabel 4.2 : Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok <i>Asana</i> (Postur yoga)	69
Tabel 4.3 : Statistik <i>pretest</i> dan <i>posttest shooting</i> kelompok <i>pranayama</i> (pernafasan)	70
Tabel 4.4 : Statistik <i>pretest</i> dan <i>posttest shooting</i> kelompok <i>Asana</i> (postur yoga)	71
Tabel 4.5 : Ringkasan Uji Normalitas	71
Tabel 4.6 : Perbandingan Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest shooting</i> kelompok <i>Pranayama</i> (pernafasan)	72
Tabel 4.7 : Perbandingan Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest shooting</i> kelompok <i>Asana</i> (Postur Yoga)	72
Tabel 4.8 : Perbandingan Hasil <i>posttest shooting</i> kelompok <i>pranayama</i> (pernafasan) dan <i>posttest</i> kelompok <i>Asana</i> (Postur Yoga).....	74

Tabel 4.9 : Uji Homogenitas	75
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Hasil Pree-test Shooting Test</i>	86
Lampiran 2. <i>Hasil Pree-Test Dan Post-Test Pranayama</i>	87
Lampiran 3. <i>Hasil Pree-Test Dan Post-Test Asana</i>	88
Lampiran 4. Lampiran <i>SPSS</i>	89
Lampiran 5. Surat Penelitian	104
Lampiran 6. Balasan Penelitian	105
Lampiran 7. Surat <i>expert judgement</i>	106
Lampiran 8. Berita Acara	108
Lampiran 9. Surat Bebas Plagiasi	110
Lampiran 10. Dokumen Penelitian	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan yang memiliki peran penting di kehidupan modern sekarang yang manfaatnya sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat jasmani, rohani ditambah menjadikan kepribadian disiplin, sportivitas yang tinggi agar menjadi manusia yang berkualitas. Olahraga pun dijadikan arena adu prestasi maupun hanya mencari manfaat olahraga agar tubuh tetap sehat dan memperoleh kesenangan. Menurut Edward, dkk (Kinasih,2010) menyatakan bahwa setiap orang memiliki cara-cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas hidupnya. salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas hidup adalah berlatih yoga yang disebut Somvir (2008) sebagai latihan yang mudah dan murah untuk memperoleh kesehatan tubuh serta kebahagiaan. Berdasarkan Souef (2015 : 20), yang menyatakan bahwa *petanque* dasar karakter olahraganya cenderung membutuhkan akurasi dan juga tanpa tenaga yang berlebihan, bagi siapapun yang ingin bermain *petanque* tidak peduli berapa umur, jenis kelamin dan jabatannya diperbolehkan memainkan olahraga ini.

Olahraga *petanque* merupakan termasuk olahraga prestasi yang bentuk permainannya *boules* yang bertujuan melempar bosi (bola besi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan posisi kaki harus berada dilingkaran kecil. Pada tahun 1907 merupakan tahun terbentuknya asli

permainan ini di La Ciotat, di Provence, di selatan Prancis. Namanya berasal dari Les Ped Tanco dalam dialek *provençal* di bahasa Occitan yang berarti kaki rapat. *petanque* memiliki nama yang berbeda-beda di setiap negara contoh di negara Turki menyebutnya *Bocce*, di negara Inggris menyebutnya adalah *Boules*.

Olahraga *petanque* termasuk olahraga yang masih asing di kalangan masyarakat tetapi olahraga ini sudah memiliki organisasi yaitu FOPI (Federasi Olahraga Petanque Indonesia) yang didirikan pada tanggal 18 Maret 2011 yang diketuai oleh Caca Isa Saleh setelah mendapat tugas dari Koni Sumatera selatan dan Gubernur Sumatera untuk membantu menyiapkan Tim petanque Indonesia dalam menghadapi SEA GAMES XXVI di Palembang.

Menurut Hermawan dalam Agustina & Priambodo (2017) berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan petanque termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan point kemenangannya. Pada nomor *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan sesuai disiplin yang ada maka semakin banyak *point* yang didapatkan. Untuk pencapaian hasil ketepatan shooting tersebut tentunya berpusat pada kemampuan atlet itu sendiri dan juga pelatih harus kreatif dalam memilih program pada atlet, selain itu ada komponen-komponen yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* juga harus diperhatikan yaitu : 1) Pegangan bola (teknik dalam memegang bosi) 2) Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target) 3) Keseimbangan statis tungkai 4) Posisi badan yang rendah dan condong ke depan 5) Release the ball (pelepasan bola) Follow through Pelana (2016: 4). Komponen-komponen tersebut belum diterapkan di klub petanque nusantara kota Kediri.

Petanque merupakan olahraga berprestasi yang diperlukan bukan hanya aspek fisik, teknik dan skill akan tetapi aspek mental pun perlu dalam memperoleh prestasi

yang tinggi dalam olahraga *petanque*. Maka dari itu semua aspek tersebut dapat dilatih dengan program jangka panjang yang sistematis dan terencana dengan baik. selain latihan fisik, latihan mental pun perlu dilakukan secara teratur dan berulang-ulang yang intensitasnya meningkat. dengan latihan terprogram melalui beberapa gerakan yoga khususnya latihan pernafasaan tersebut dilakukan untuk memperoleh skor total yang maksimal dipertandingan selanjutnya.

Fungsi pernapasan manusia adalah sebagai tempat terjadinya pertukaran zat antara O^2 dan CO^2 . Tapi sebenarnya fungsi pernapasan manusia jauh lebih kompleks dari itu. bukan itu saja fungsi pernapasan dapat menentukan normal tidaknya keadaan seseorang. secara umum fungsi pernafasan pada manusia adalah 1) mengambil oksigen O^2 yang dibawa oleh darah keseluruh tubuh untuk mengadakan pembakaran 2) mengeluarkan karbon dioksida (CO^2) yang terjadi sebagai sisa dari pembakaran, kemudian dibawa oleh darah ke paru-paru untuk dibuang (karena tidak berguna lagi oleh tubuh) 3) melembabkan udara. Proses terjadinya pernapasan pada manusia terbagi 2 bagian, yaitu 1) menarik nafas (inspirasi) 2) menghembus nafas (ekspirasi). Bernafas berarti melakukan inspirasi dan ekspirasi secara bergantian, teratur, berirama dan terus menerus.

Senam yoga memberikan beragam manfaat baik fisik dan psikis, manfaat senam yoga salah satunya mengecilkan dan melangsingkan perut dan juga apabila seseorang melakukannya dengan benar mendapat ketenangan pikiran. itu semua bisa didapat melalui gerakan/pose/*asana* juga teknik pernapasan maupun meditasi. Latihan yoga pun dapat dilakukan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga lansia. Gerakan yoga yang mudah dapat dilakukan tanpa pengenalan agama tertentu, orang yang melakukan yoga karena sesuai dengan tujuan yoga yaitu untuk mendapat kebahagiaan yang sebenarnya dapat diperoleh melalui proses kesadaran terhadap diri. Adapun latihan yoga yang dapat dipakai untuk mendapatkan ketenangan saat melakukan lemparan pada nomor *shooting*

olahraga *petanque* berupa latihan teknik *pranayama* (teknik pernafasan), teknik *Asana* (postur yoga).

Penelitian yang dilakukan peneliti dilapangan bahwa diklub petanque nusantara kota kediri melakukan latihan sehari-hari yang lebih menekankan meningkatkan mecetak point banyak dalam perlombaan tanpa mengetahui dasar teknik yang benar dalam melakukan *shooting* dan kebanyakan atlet tidak mengetahui bagaimana teknik shooting dasarnya harus rileks agar keakuratan dalam melempar sesuai disiplin yang ditentukan sehingga point yang didapat bisa maksimal, dikarenakan kurangnya pemahaman teknik tersebut sehingga *shuter* diklub petanque nusantara kota kediri cenderung sedikit. Sesi pada latihan sendiri belum terfokus, masih sekedar latihan biasa. Hal itu disebabkan karena kurangnya pengawasan dari pelatih yang memberikan program latihan kepada atlet. Selain itu, club petanque Kediri juga baru terbentuk di tahun 2017 dan masih banyak atlet yang keluar masuk klub.

Dalam Hal ini penelitian yang akan dilakukan diharapkan bisa menemukan peningkatan terkait dengan pengaruh latihan yoga *exercise* terhadap ketepatan hasil shooting di olahraga petanque. Adapun untuk mencetak seseorang atlet yang memiliki mental juga mencapai prestasi yang maksimal. Untuk itu penulis akan meneliti kaitannya dengan 2 latihan yoga tersebut terhadap ketepatan shooting di olahraga petanque. Dari uraian pendapat diatas maka penulis melakukan penelitian “Pengaruh Yoga *Exercise* Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan *Shooting* Pada Cabang Olahraga Petanque Di klub Petanque Nusantara Kota Kediri”

B. Identifikasi Masalah

Setelah mengkaji masalah diatas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi di antaranya:

1. Atlet kurang rileks ketika melakukan *shooting* kearah sasaran.
2. Atlet belum konsisten dalam melakukan teknik *shooting* dan belum mengetahui teknik *shooting* yang benar.
3. Sesi Latihan klub *petanque* kediri yang belum terfokus.
4. Banyaknya atlet yang keluar masuk di klub *petanuqe* nusantara kota kediri
5. Belum diketahui kemampuan hasil *shooting* diklub *petanque* nusantara kota kediri.
6. Belum diketahui pengaruh *yoga exercise* terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* pada cabang olahraga *petanque* diklub *petanque* nusantara kota kediri.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi, keterbatasan waktu, tenaga serta literatur yang diperoleh, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Penelitian hanya dilakukan pada peserta klub *petanque* nusantara kota kediri .
2. Penelitian ini hanya meneliti peserta usia 17 tahun sampai 20 tahun dan bergabung 2 tahun diklub *petanque* nusantara kota kediri.
3. Penelitian ini hanya mengkaji tentang pengaruh *yoga exercise* terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* pada cabang olahraga *petanque* diklub *petanque* nusantara kota kediri.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah diatas maka dirumuskan suatu permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan yoga teknik *pranayama* (teknik pernafasan) terhadap ketepatan *shooting* olahraga *petanque*?

2. Adakah pengaruh latihan yoga teknik *asana* (postur yoga) terhadap ketepatan *shooting* olahraga petanque?
3. Adakah perbedaan pengaruh yoga *exercise* terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* pada cabang olahraga petanque di klub petanque nusantara kota kediri?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan yoga teknik *pranayama* (teknik pernafasan) terhadap ketepatan *shooting* olahraga *petanque*.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan yoga teknik *asana* (postur yoga) terhadap ketepatan *shooting* olahraga *petanque*.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh Latihan yoga *exercise* terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* pada cabang olahraga *petanque* di klub *petanque* nusantara kota kediri.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepentingan teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih maupun pembina juga pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet olahraga *petanque*.

2. Manfaat secara Praktis

- a. Bagi Klub, menambah ilmu pengetahuan pengaruh latihan yoga *exercise* dalam meningkatkan hasil ketepatan *shooting* pada petanque.

- b. Bagi Pelatih, sebagai masukan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meraih prestasi dalam kejuaraan petanque.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi bagi penelitian dimasa yang akan datang. agar kedepannya olahraga *petanque* diindonesia semakin maju dan berkembang juga mendapatkan prestasi yang memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, Devi. (2011). *Yoga Untuk Semua*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Asmarani, Devi. (2014). *Yoga Untuk Semua*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03*, 391-395., 05(03), 391–395. Kaminiff, Leslie. (2014). *The Wonder Of Yoga*. Indonesia : Opus.
- Hermawan, I. 2012. Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque (online) (<https://coachiwan.files.wordpress.com/2012/11/gerak-dasar-permainan-petanque-1.pdf> , diakses 4 januari 2018)
- Imawati, Intan. 2017. Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Kolesterol Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Olahraga (JO)*. Pendidikan Olahraga FKIP, Universitas Kader Bangsa. Vol. 2. No. 2.
- Iyengar, B.K.S. (2000). *Light On Yoga (The Bible Of Modern Yoga)*. New York: Schocken Books
- Jurnal ISSA, Jurnal Ilmiah Keolahragaan.
- Kenuk Yuliani, M.Sandra Shanty., Jan 2017, *The power of Yoga*, Sleman Yogyakarta : Bhafana Publishing.
- Kinasih, A.S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18 (1), 1-12 <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/viewFile/11531/8597>.
- Lilik Sudarwati Adisasmito. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muladana, Aris. 2018. “Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque”. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muladana, Aris. (2018). Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque. Diunduh: https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=petanque&btnG=
- Prasetyo, Yudik. (2016). Pengaruh Latihan *Deep Breathing* Terhadap Peningkatan Hasil Skor Total Jarak Panahan Ronde Nasional Pada UKM Panahan UNY. Diunduh: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/viewFile/9494/7620>

- Somvir, (2001). 108 Mutiara Veda untuk Kehidupan Sehari-Hari. Surabaya: Paramita.
- Souef G. 2015. The WinningTrajectory.COPYMEDIA Sonoma. Training Course (Online),([http://seattlepetanque.org/Training %20Manual.pdf](http://seattlepetanque.org/Training%20Manual.pdf) di akses 5 januari 2018).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik, Hodri. (2020). Profil Manajemen Pembinaan Prestasi Klub Nusantara Petanque Club Tahun 2019/2020.
- Wibowo, (2016). *Manajemen Kinerja*, Edisi Kelima, PT.Rajagrafindo Persada Jakarta-14240.
- Yuliani, M.Sandra Shanty-Kenuk. (2014). *Amazing Yoga (sehat, cantik, awet muda)*. Jogjakarta : CV. Solusi Distribusi.
- Yudik Prasetyo. 2010. Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Nomor 2 Tahun 7). Hal. 64-68. Diambil tanggal 13 Juni 2015