

**PENGARUH *MANAGEMENT STRESS* TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
ATLET PETANQUE KOTA BANDUNG**

**Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Sains Olahraga**



Oleh  
**MOH. HADI SAPUTRA**  
**1904852**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI**  
**PENGARUH *MANAGEMENT STRESS* TERHADAP HASIL *SHOOTING***  
**ATLET PETANQUE KOTA BANDUNG**

Oleh  
Moh. Hadi Saputra

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Sains Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Moh. Hadi Saputra 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia  
November 2023

Hak Cipta dilindungi Undang Undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian  
Dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin penulis.

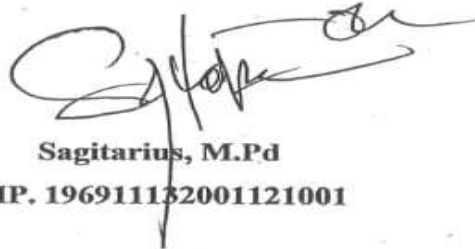
**LEMBAR PENGESAHAN  
PENGARUH *MANAGEMENT STRESS* TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
ATLET PETANQUE KOTA BANDUNG**

**Disetujui dan Disahkan oleh Dosen Pembimbing  
Pembimbing I**



**Prof. Dr. Komarudin, M.Pd  
NIP. 197204031999031003**

**Pembimbing II**



**Sagitarius, M.Pd  
NIP. 196911132001121001**

**Mengetahui,**

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Alen Rismayadi, M.Pd  
NIP. 197508122009121004**

**PENGARUH *MANAGEMENT STRESS* TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
ATLET PETANQUE KOTA BANDUNG**

**Moh. Hadi Saputra**

Email : [hadisaputra12@upi.edu](mailto:hadisaputra12@upi.edu)

Program Studi Kepelatihan fisik Olahraga  
Universitas Pendidikan Indonesia

**ABSTRAK**

*Management stress* sangat berpengaruh terhadap hasil shooting atlet petanque, karena *management stress* akan membantu seorang atlet agar ketika melakukan shooting dalam keadaan tenang sehingga atlet bisa melakukan shooting dengan hasil yang baik. Tujuan penelitian ini maka untuk mengetahui pengaruh yang signifikan *management stress* terhadap hasil *shooting* pada atlet Petanque Kota Bandung. Penelitian ini akan mengukur pengaruh perlakuan (treatment) atau mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan metode yang digunakan adalah eksperimen dengan populasi dalam penelitian adalah atlet petanque Kota Bandung sebanyak 8 orang. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan total sampling, karena jumlah sampel sama dengan populasi yang ada dan jumlah populasi yang kurang dari 100 menjadikan populasi yang ada dijadikan sampel penelitian seluruhnya. Teknik pengumpulan data menggunakan Pretest- Posttest dengan melihat variabel kontrol dan variabel eksperimen pengambilan data Pretest dilakukan saat awal penelitian sedangkan posttest dilakukan ketika variabel eksperimen sudah diberikan perlakuan. Analisis data menggunakan uji statistik inferensial (t-test) paired samples test dengan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *Management stress* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Hasil *Shooting* pada atlet Petanque Kota Bandung. Dengan hasil penelitian yang sudah didapat maka atlet petanque harus bisa mengontrol stressnya saat pertandingan karena *management stress* akan sangat mempengaruhi terhadap *hasil shooting*.

**Kata kunci : *Management stress*, hasil *shooting*, Petanque.**

**THE IMPACT OF MANAGEMENT STRESS ACCESSED BY  
SHOOTING ATLET PETANQUE CITY BANDUNG**

**Moh. Hadi Saputra**

Surel : [hadisaputra12@upi.edu](mailto:hadisaputra12@upi.edu)

*Sports Physical Coaching Study Program*

*Indonesian education university*

**ABSTRACT**

*Management stress has a great influence on the outcome of petanque athletes shooting, because management stress will help an athlete to do shooting in a calm state so that the Athlete can do the shooting with a good outcome. The aim of this research is to find out the significant impact of management stress on the outcome of shooting on Petanque City Bandung athletes. This research will measure the influence of treatment (treatment) or find out the influences of free variables on the variables bound by the method used is an experiment with a population in the study is an athlete petanque City Bandung of 8 people. Sampling technique in this study uses total sampling, because the number of samples is equal to the existing population and a number of populations that are less than 100 makes the population that exists as the sample of the study as a whole. Data collection techniques using Pretest-Posttest by looking at control variables and experiment variables Pretest data collection is done at the beginning of the study while posttest is done when the experiment variable has been given treatment. Data analysts using t-test paired samples test with analysis results showed that stress management exercises have a significant influence on Shooting Results in Petanque Kota Bandung athletes, According to the results of the research, petanque athletes should be able to cope with their stress during the game because management stress will greatly affect the outcome of the shooting.*

**Keyword : Management stress, shooting results, Petanque.**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan masalah.....	5
1.3. Tujuan penelitian .....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Secara praktis .....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 <i>Management stress</i> .....	7
2.1.1 Konsep Management Stress.....	8

2.1.2 Tujuan Management Stress.....	10
2.1.3 Manfaat Management Stress.....	12
2.1.4 Latihan Management Stress.....	14
2.1.5 Pelaksanaan Latihan <i>Management Stress</i> .....	15
2.2 Olahraga Petanque.....	16
2.3 Hasil Shooting Atlet Petanque .....	24
2.4 Penelitian Yang Relevan .....	27
2.5 Kerangka Berfikir.....	29
2.6 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III .....	33
METODOLOGI PENELITIAN.....	33
3.1 Metode Penelitian.....	33
3.2 Desain penelitian .....	33
3.3. Populasi dan Sampel .....	34
3.3.1 Populasi.....	34
3.3.2 Sampel .....	35
3.4 Prosedur Penelitian.....	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	36
3.6 Perlakuan Penelitian .....	40
3.7 Analisis Data .....	46
BAB IV .....	48
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	48
1.1. Temuan.....	48
1.2. Profil Sampel.....	48
1.3. Analisis Data Deskriptif .....	49
1.4. Uji Kuantitas Data .....	51

4.4.1 Uji Normalitas.....	51
4.4.2 Uji Homogenitas .....	51
4.4.3 Uji Paired Sample t Test .....	52
4.4.4 Uji Independent Samples Test .....	53
1.5. Pembahasan .....	53
BAB V.....	58
SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Implikasi .....	58
5.3 Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN.....	66



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Desain Pretest-Posttest Control Group</i> .....	34
tabel 4. 1 Profil Sampel Penelitian .....	48
tabel 4. 2 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Teknik <i>Shooting</i> .....	49
tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas.....	51
tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas .....	52
tabel 4. 5 Hasil Uji Paired Samples Test.....	52
tabel 4. 6 Uji Independent Test .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bola besi permainan Petanque .....	19
Gambar 2. 2 Bola Kayu / Jack .....	20
Gambar 2. 3 Lingkaran / <i>Circle</i> .....	21
Gambar 2. 4 Alat Ukur / Meteran .....	22
Gambar 2. 5 Lapangan Petanque .....	23
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian.....	35
Gambar 3. 2 Instrumen Penelitian.....	37
Gambar 3. 3 Instrumen Penelitian.....	38
Gambar grafik 4. 1 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> teknik <i>Shooting</i> .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi dan Judul Penelitian.....	66
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 3 Form Hasil Prettest Scoring.....	72
Lampiran 4 Hasil Posttest Scoring.....	73
Lampiran 5 Output Uji Normalitas, Homogenitas, Uji Paired Samples Test dan Uji Independent Test.....	74
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan .....	74

## DAFTAR PUSTAKA

- Amasiatu, Athanasius N. 2013. "Exploring The Role Of Confidence To Enhancing Sports Performance." *Educational Research International* 1(3): 69–77.  
www.savap.org.pkwww.erint.savap.org.pk.
- Asri, Novri, and Elsi Setiandari Lely Octaviana. 2021. "Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 4(1): 53.
- Badaru, Benny, Muhammad Rachmat Kasmad, Juhanis Juhanis, and Nur Indah Anwar. 2021. "Effect of Accuracy and Muscle Strength Training on the Result of Shooting Throws in Petanque." *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 11(1): 56.
- Bhunia, Biswajit. 2020. "Yoga to Manage Stress and Sports Performance." *International Journal of Applied Social Science* 7(11 & 12): 601–4.
- Brajendra, Bhadauriya, and Tripathi Rajesh. 2018. "STRESS MANAGEMENT TECHNIQUE FOR ATHLETES DURING SPORTS : A CRITICAL REVIEW." 8: 67–72.
- Burla, Federica et al. 2019. "Stress Management in Composite Biopolymer Networks." *Nature Physics* 15(6): 549–53.
- Bustomi, Adhe Oktaria, Taufiq Hidayah, Ardo Okilanda, and Dede Dwiansyah Putra. 2020. "Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga Petanque." *Journal Sport Area* 5(1): 65–75.
- Effendi, Achmad, and Miftakhul Jannah. 2019. "Pengaruh Pelatihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter." *Jurnal Penelitian Psikologi* 6(3): 1–6.
- Eko Cahyono, Rendi, and Nurkholis. 2018. "Analisis Backswing Dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1): 1–5.
- Ghassani, Dina Syarafina, and Fajar Awang Irawan. 2022. "Analisis Gerak Pointing Posisi Berdiri Pada Olahraga Petanque." *Jendela Olahraga* 7(2): 1–9.
- Handayani<sup>1</sup>, Ayu, and Yasep Setiakarnawijaya. 2021. "Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu, Dan Percayadiri Terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Indonesia." *Jurnal Segar* 10(1): 1–7.
- Hanief, Yulingga Nanda, and Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo. 2019. "Petanque: Apa Saja Faktor

- Fisik Penentu Prestasinya?” *Jurnal Keolahragaan* 7(2): 116–25.
- Hoedaya, DANU. 2007. “MANAJEMEN STRESS OLAHRAGA BEREGU.” 9(1): 1–17.
- Kautsar, Alam, Sumardiyanto Sumardiyanto, and Yati Ruhayati. 2019. “ANALISIS FUNGSI MANAJEMEN ORGANISASI OLAHRAGA (Studi Kualitatif Pada Pengurus Daerah Ikatan Sport Sepeda Indonesia Jawa Barat).” *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 3(2): 41–45.
- Kurniawti, W, and R Setyaningsih. 2020. “Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi.” *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman* 5(3): 248–53.
- Lengkana, Anggi Setia, James Tangkudung, and Moch. Asmawi. 2018. “The Effect of Power Limbs, Speed Reaction, Flexibility and Self Confidence on the Achievement of Elite Athletes Athletic West Java in the Track Number.” *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport* 4(2): 20–25.
- Lubis, Muhammad Ridwan, Andi Gilang Permadi, and Ali Muhaimin. 2020. “Pembinaan Bakat Olahraga Petanque Dalam Menghadapi Kejurwil Petanque Dan Seleksi Pelatnas 2021.” *Abdi Masyarakat* 2(2): 43–46.
- Lubis, Muhammad Ridwan, Andi Gilang Permadi, Prodi Pendidikan, and Universitas Pendidikan Mandalika. 2023. “Performa Shooting Petanque Atlet Kota Mataram Pada Kejuaraan PORPROV NTB XI 2023 Shooting Performance of Petanque Athletes in Mataram City for the XI 2023 NTB PORPROV Championship.” 4(1): 213–24.
- Nusufi, Maemun. 2016. “Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 15(2): 54–61.
- Pilus, Asiah Mohd, Mohd Norafif, Mohd Amin, and Nazmizan Muhammad. 2017. “The Effect of Sport Technology on Student-Athletes’ Petanque Skill Performance.” *International Journal of Applied Engineering Research* 12(17): 6591–96. <http://www.ripublication.com>.
- Prihanti, Gita Sekar et al. 2022. “PENGUATAN KAPASITAS MANAJEMEN STRESS DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL, MINDFULNESS, KOPING, DAN GERAK PHISIK BAGI KADER POSYANDU LANSIA.” *Jurnal Graha Pengabdian* 4(4).
- Purnomo, Ari, and Yendrizar. 2020. “Effect of Hand-Eye Coordination, Concentration and Believe in the Accuracy of Shooting in Petanque.” 460(Icpe 2019): 90–96.
- Purnomo, Eko et al. “Pengaruh Manajemen Stres Dan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan

- Prestasi Olahraga.” <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>.
- Putri, Syahida Alwin Widia, and Agustin Handayani. 2020. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak.” *Proyeksi* 15(1): 88.
- Rasyono, Rasyono, Sukendro Sukendro, and Palmizal Palmizal. 2020. “Pengembangan Model Tahapan Latihan Shooting Tingkat Dasar Dan Lanjutan Untuk Pemain Petanque Jambi.” *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 3(1): 21.
- Rihiantoro, Tori, and Muji Widodo. 2018. “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 13(2): 159.
- Rizhi, Septa Alpa, Drajat Friansah, and Wawan Syafutra. 2022. “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Pada Siswa/I Ekstrakurikuler Petanque Smp Al-Furqoon Kota Lubuklinggau.” *Jurnal Tunas Pendidikan* 5(1): 137–48.
- Rumbold, James L., David Fletcher, and Kevin Daniels. 2012. *1 Sport, Exercise, and Performance Psychology A Systematic Review of Stress Management Interventions with Sport Performers*.
- Saifulamri Alkhusaini, Muhammad, and Nurhidayat nurhidayat. 2021. “Keterampilan Shooting Pada Permainan Petanque.” *Jurnal Porkes* 4(2): 69–75.
- Samsudin, Intan Primayanti, and Sukarman. 2022. “Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Sepak Bola.” *TEACHING AND LEARNING JOURNAL OF MANDALIKA (TEACHER) e- ISSN 2721-9666* 3(1): 35–45.
- Sandy, J B, A Atradinal, N Ihsan, and F Amra. 2023. “Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Universitas Negeri Padang.” *Jurnal JPDO* 6(2): 61–66. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1267%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1267/368>.
- Sari, Permata, Siti Zahra Bulantika, Ferisa Prasetyaning Utami, and Farid Imam Kholidin. 2020. “Pengaruh Manajemen Stress Dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Di Masa New Normal.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2(2): 62–67.
- Sinaga, friska sari gracia, and Ibrahim Ibrahim. 2020. “Analysis Biomechanics Pointing Dan Shooting.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 3: 66–75.
- Sitohang, Imelda Setiawan, Ramdan Pelana, and Sri Nuraini. 2023. “The Effect of Anthropometry, Eye - Hand Coordination and Concentration on Petanque Pointing Skills.” *Jurnal Ilmu*

<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/28327/14946>.

- Sopian, Sopian, and Ira Purnamasari. 2019. “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Dengan Metode Progresif Dan Autogenik Terhadap Pemulihan Atlet Judo.” *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 11(1): 1–11.
- Sugiyono. 2018. “Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: CV Alfabeta.” : 54–61.
- Sutrisna, Tri, Moch Asmawi, and Ramdan Pelana. 2018. “Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula.” *Jurnal Segar* 7(1): 46–53.
- Tangkudung, Prof.Dr.dr.James. 2018. 1 *SPORT PSYCHOMETRICS Dasar-Dasar Dan Instrumen Psikometri*.
- Triningtyas, Diana Ariswanti. 2016. “Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3(1).
- Ulpiana, Lina, Andi Gilang Permadi, and Muhammad Asy’ari. 2022. “Analisis Tingkat Kemampuan Shooting Atlet Petanque.” *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* 8(2): 40.
- Widodo, Wahyu, and Abdul Hafidz. 2018. “Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque.” *Prestasi Olahraga* 3(1): 1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24070>.
- Z. Day, Husnul Alimah. 2018. “Pengaruh Stres Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kemangkiran (Absenteeism) Pegawai Dinas Pendidikan, Pemuda Dan Olahraga Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat.” *Jurnal Manajemen Pendidikan* 9(2): 191–200.