

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	5
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah .....	6
1.5. Definisi Operasional.....	6
1.6. Tujuan Penelitian .....	7
1.7. Manfaat Penelitian .....	7

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Olahraga <i>Petanque</i> .....	9
2.1.1 Pengertian <i>Petanque</i> .....	9
2.1.2 Sejarah <i>Petanque</i> .....	10
2.1.3 Sejarah <i>Petanque</i> Di Indonesia .....	11
2.1.4 Peralatan Yang Digunakan Dalam Olahraga <i>Petanque</i> .....	13
2.1.5 Teknik Dasar Bermain Olahraga <i>Petanque</i> .....	15
2.2 Pengertian <i>Shooting Pentaque</i> .....	19
2.2.1 Cara Melakukan Shooting.....	20
2.3 Hakikat <i>circuit training</i> .....	22
2.4.1 Pengertian <i>circuit training</i> .....	22
2.4.2 Cara Melakukan <i>Circuit Training</i> .....	24
2.4 Hakikat Latihan .....	33
2.4.1 Pengertian Latihan.....	33
2.4.2 Prinsip Latihan .....	35
2.4.3 Komponen Kondisi Fisik .....	40
2.5 Hasil Penelitian Relevan .....	42
2.6 Kerangka Berfikir.....	43
2.7 Hipotesis Penelitian.....	45

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	46
3.2 Rancangan Penelitian .....	46
3.3 Populasi dan Sampel .....	46
3.4 Variabel Penelitian .....	47
3.5 Langkah-langkah Penelitian .....	48
3.6 Instrumen Penelitian.....	49
3.7 Teknik pengumpulan Data .....	50
3.8 Prosedur Analisis Data .....	51

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil penelitian .....	54
4.2. Pembahasan .....	60
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1. Kesimpulan.....	62
5.2. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Norma akurasi <i>shooting</i> .....	50
4.1. Data hasil tes penelitian .....	54
4.2 Deskripsi Data <i>Pre Test</i> .....	55
4.3. Data hasil tes penelitian .....	56
4.4 Deskripsi Data <i>Post Test</i> .....	56
4.5 Hasil Analisis Uji Liliefors .....	58
4.6 Hasil analisis uji f .....	59
4.7 Analisis uji t untuk melihat peningkatan .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Boules (bosi)</i> .....	13
2.2 <i>Jack (boka)</i> .....	14
2.3 <i>Circle</i> (lingkaran).....	14
2.4 Meteran .....	15
2.5 Lapangan <i>petanque</i> .....	15
2.6 Teknik <i>Pointing</i> .....	16
2.7 Teknik <i>Shooting</i> .....	17
2.8 Dasar Memegang <i>Boule</i> .....	17
2.9 Posisi Kaki Di Dalam Lingkaran .....	18
2.10 <i>Shooting Competition</i> .....	18
2.11 <i>shooting Shot on the iron</i> .....	21
2.12 <i>shooting short shot</i> .....	21
2.13 <i>shooting ground shot</i> .....	21
2.14 Penempatan urutan dan putaran butir-butir latihan sirkuit .....	26
2.15 Latihan Keseimbangan .....	27
2.16 Latihan <i>juggling ball</i> .....	29
2.17 Target tes lempar Tangkap Bola Tenis .....	32
2.18 Teknik <i>Shooting</i> .....	33
2.19 Kerangka Berfikir .....	45
3.1 Rancangan Penelitian.....	46
3.2. Langkah-Langkah Penelitian .....	48
4.1 Kelas Interval tes awal akurasi <i>shooting</i> .....	55
4.2 Kelas Interval tes akhir akurasi <i>shooting</i> .....	57