

## HUBUNGAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KETEPATAN LEMPARAN *SHOOTING* JARAK 8 METER PADA ATLET UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA *PETANQUE CLUB*

Muhammad Andika<sup>1</sup>, Yasep Setiakarnawijaya<sup>2</sup> dan Ramdan Pelana<sup>3</sup>

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.10 Rawamangun, Jakarta Timur, Indonesia.

andikamuhammad21@gmail.com, yasep.s@unj.ac.id, ramdanpelana@unj.ac.id

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan dinamis dengan ketepatan lemparan *shooting* jarak 8 meter pada atlet UNJ FIO *Petanque Club*. Pengambilan data dilakukan pada bulan desember 2019 yang bertempat di lapangan petanque kampus B FIO UNJ. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah 20 atlet UNJ FIO *Petanque Club* yang sesuai kriteria. Pengambilan data di dahului dengan *Functional Reach Test* (pengukuran jangkauan tangan) setelah itu langsung melaksanakan tes ketepatan shooting. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan dengan  $r = 0,6061$  dengan persamaan regresi  $Y = 0,711 + 1,743X$  menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 skor keseimbangan dinamis (X) akan menyebabkan kenaikan skor ketepatan *shooting* (Y) sebesar 1,743 pada konstanta 0,711. Sedangkan besar koefisien determinasi adalah  $r^2 = 0,3674$ , dengan demikian dapat di simpulkan bahwa sumbangan variabel keseimbangan dinamis terhadap variabel ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah 36,74%. Sedangkan sisanya 63,26% merupakan sumbangan faktor lainnya.

**Kata Kunci :** *Petanque*, keseimbangan.dinamis, ketepatan *shooting*

### PENDAHULUAN

Olahraga *petanque* merupakan olahraga baru di Indonesia, *petanque* merupakan cabang olahraga akurasi, olahraga *petanque* dapat dimainkan dimana saja hanya membutuhkan lahan bertanah keras dan rata yang berukuran panjang 15 meter dan lebar 4 meter, akan tetapi sangat tidak dianjurkan bermain di rumput dan lantai atau beton.

Kata *petanque* berasal dari kata *Les Ped Tanco* atau *Petanca* berdasar dialek *Provençal* dari bahasa *Occitan* yang berarti kaki rapat, salah satu teknik dasar bermain *petanque* adalah kaki yang rapat tidak mengangkat kaki yang menapak ke tanah. Tujuan dari permainan *petanque* adalah melemparkan bola besi sedekat

mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* atau *cochonnet* dimana kaki pelempar harus berada dalam lingkaran kecil.

Saat ini *petanque* menjadi salah satu olahraga prestasi di Indonesia, cabang olahraga *petanque* sudah dipertandingkan pada multi event Nasional dan Internasional. Untuk event Nasional *Petanque* sudah di Pertandingkan Pada eksebisi PON XIX Jawa Barat 2016 lalu dan untuk event Internasional terdekat, *Petanque* juga di Pertandingkan di SEA Games Phillipina 2019 nanti.

Teknik dasar permainan *petanque* adalah *pointing* dan *shooting*, teknik *pointing* yaitu mendekatkan bola besi kepada target yaitu bola kecil yang terbuat dari kayu. Sedangkan teknik *shooting*

yaitu menjauhkan bola besi lawan sejauh-jauhnya bahkan sampai bola besi lawan keluar dari lapangan pertandingan.

Akan tetapi ternyata masih banyak dari atlet-atlet UNJ FIO *Petanque Club* yang kemampuan *shooting*-nya masih belum konsisten saat telah melakukan banyak pertandingan, banyak dari mereka yang melakukan lemparan *shooting* dengan baik hanya di awal pertandingan, hal ini mengurangi kestabilan lemparan *shooting* atlet-atlet UNJ FIO *Petanque Club*, padahal teknik *shooting* memiliki keunggulan yang lebih dibandingkan dengan teknik *pointing*, yaitu dapat mengatur strategi menyerang, karena apabila *shooting* kita tepat mengenai target dan berhasil *carreau* (diam di tempat) maka dapat menjadi poin untuk kita.

Berdasarkan pengamatan para pelatih di UNJ FIO *Petanque Club*, juga mengungkapkan kurangnya tingkat akurasi atlet-atlet UNJ FIO *Petanque Club* saat melakukan *Shooting*, misalnya dengan kesempatan 50 bola atlet tersebut hanya sekitar 25-30 bola yang tepat mengenai target terutama pada jarak menengah atau jauh dalam hal ini jarak 8 meter. Hal ini juga diperkuat oleh fakta pengalaman pribadi yang menunjukkan pada saat bertanding atlet cenderung sering melakukan teknik *pointing* dari pada *shooting* dan mengakibatkan cenderung bertahan dan mudah di serang oleh lawan. Dari catatan pertandingan, rata-rata dari 20 kesempatan *shooting* atlet hanya mampu melakukan 8 kali *shooting* 4 berhasil, 4 gagal, dan sisanya *pointing*. Perlu dilakukannya pemrograman latihan *shooting* agar atlet UNJ FIO *Petanque Club* lebih menguasai teknik *shooting*, dalam pertandingan cabang olahraga ini, hasil *shooting* atlet Indonesia maupun atlet di dunia, sangat jarang 6 bola *shooting* itu

selalu berhasil (jika main *double* atau *triple*), pasti ada 1 atau 2 bola yang gagal, dan mengakibatkan gagal mendapatkan poin maksimal bahkan bisa kecolongan poin. Maka apabila *shooting* kita tepat bisa memungkinkan bisa lebih mudah mendapatkan poin maksimal.

Peneliti ingin mengetahui hubungan keseimbangan dinamis atau keseimbangan tubuh ketika bergerak, dengan ketepatan *shooting* atau akurasi melempar menembak pada olahraga *petanque*.

Menurut Bambang KS (2014), teknik dalam olahraga adalah serangkaian pola gerak yang dilakukan oleh tubuh, untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam bahasa sehari-hari adalah cara bagaimana melakukan gerakan. Penilaiannya adalah benar atau salah. Seberapa benar gerak yang sudah dilakukan. Lemparan olahraga *petanque* menggunakan jenis lemparan parabola. Sehingga dengan demikian untuk menghasilkan lemparan yang tepat dibutuhkan kemampuan kinestetis yang baik untuk memperkirakan sudut lemparan yang tepat dan kekuatan lemparan yang tepat pula. jenis-jenis teknik dalam olahraga *petanque* terbagi atas dua yaitu *pointing* dan *shooting*.

### 1. *Pointing*

*Ponting* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan. Ada pula teknik-teknik dari *pointing* itu sendiri yaitu:

a) *Rolling* (meluncur)

Melemparkan bola besi langsung ke tanah dan menggelinding. Teknik sederhana, cocok untuk lapangan halus dan rata.

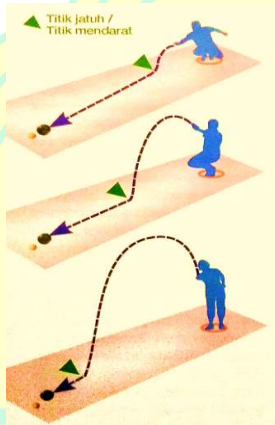
b) *Half Lob* (Setengah tinggi)

Melemparkan bola besi setengah tinggi dan membentuk kurva dan jatuh menggelinding. Teknik paling alami

dengan kesulitan sedang, cocok untuk semua jenis lapangan.

c) *High Lob* (Tinggi)

Melemparkan bola besi lebih tinggi dari *halflob* dan hampir vertikal lalu jatuh kemudian menggelinding. Cocok untuk banyak jenis lapangan, terutama yang tidak halus dan tidak rata.



**Gambar 1. Lemparan *Pointing***  
**Sumber: Cedric vernet, *Olahraga Petanque*, (Jakarta: Kridatama Andara Konsep,2019)**

## 2. *Shooting*

*Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosu lawan dari boka target. Pemain yang memiliki lemparan tersebut juga *shooting* dengan akurasi baik akan memudahkan tim mendapatkan poin dalam setiap sesi permainan. Ada pula teknik-teknik lemparan *shooting* yaitu:

a) *Ground shoot* (Menembak melucur)

Menembak bosu lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3 atau 4 meter dan menggelinding. Teknik sederhana tanpa presisi. Cocok untuk lapangan halus dan rata.

b) *Short shoot* (menembak di depan)

Menembak tepat pada bosu lawan yang terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 5 cm sampai 20 cm tepat di

depan bola besi lawan. Teknik cocok untuk lapangan rata dan tidak terlalu keras.

c) *Shoot in the iron* (menembak langsung)

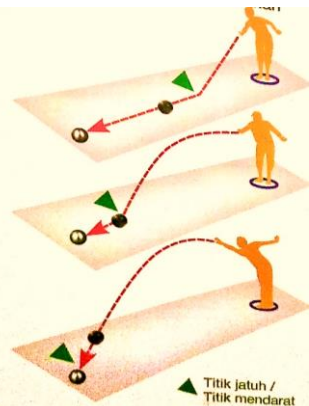
Menembak bola langsung tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. Menjatuhkan bola besi tepat di sasaran. Teknik sulit dengan presisi tinggi untuk semua lapangan.

**Gambar 2. Lemparan *Shooting***  
**Sumber: Cedric vernet, *Olahraga Petanque*, (Jakarta: Kridatama Andara Konsep,2019)**

Menurut Widiastuti (2011), ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari, ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan system syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

Menurut Michel Aubert & Christian Marty (2000), *shooting* merupakan salah satu teknik dasar lemparan dalam olahraga *petanque*, untuk mengusir bola besi lawan dari bola kayu target. Teknik ini diperlukan ketika bola besi lawan dekat dengan bola kayu.

Dengan demikian yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang



diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Jadi melempar bola besi dengan maksud menjauhi bola besi lawan agar bola besi kita lebih dekat dengan bola kayu dalam olahraga *petanque*, dapat dikatakan sebagai ketepatan *Shooting*.

Kegunaan Ketepatan dalam olahraga *Petanque* :

1. Meningkatkan prestasi atlet
2. Mencegah terjadinya cedera
3. Mempermudah menguasai teknik dan taktik

Ciri-ciri latihan Ketepatan

1. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak
2. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan)
3. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam praturan.
4. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Frederic Nachin (2013), dalam olahraga *petanque* parameter yang harus di perhatikan agar *shooting* maksimal yaitu:

- Titik jatuh
- Keseimbangan
- Kecepatan tangan
- Bukaannya tangan

Menurut Barrow dan Mc Gee (dalam Harsono 1998) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol system *neuromuscular* tersebut dalam

suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Menurut Harsono (1998), Mengenai hal tersebut, terdapat dua macam keseimbangan.

1. Keseimbangan statis (*Static Balance*), dalam *static balance*, ruang geraknya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), melakukan *handstand*, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat.
2. Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*), yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang (*space*) ke lain titik atau ruang dengan mempertahankan keseimbangan (*equilibrium*), misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

Menurut Muhammad Irfan (2012), Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah :

1. Pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*)

COG merupakan titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang. Kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam berbagai bentuk posisi tubuh sangat dipengaruhi oleh kemampuan tubuh menjaga *Centre of Gravity* (COG) untuk tetap dalam area batas stabilitas tubuh (*stability limit*).

2. Garis gravitasi (*Line of Gravity-LOG*)

Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.

3. Bidang tumpu (*Base of Support-BOS*)

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan atau pendukung.

Keseimbangan dan stabilitas merupakan dua istilah yang hampir sama tetapi mempunyai arti yang berlainan. Keseimbangan berkaitan dengan koordinasi dan kontrol. Jadi daya *balance* ini hanya ada pada makhluk hidup. Seorang atlet yang mempunyai keseimbangan yang baik, dapat mempertahankan keadaan *equilibrium* nya dan menetralkan gaya-gaya yang akan mengganggu penampilannya. Seorang atlet harus mempertahankan keseimbangannya dalam keterampilan yang dinamis (seperti keseimbangan pada palang sejajar). Lawan yang dihadapi atlet ketika mencoba mempertahankan keseimbangannya adalah gaya eksternal. Gravitasi, gesekan, tahanan udara, atau gaya yang diberikan lawan untuk mengganggu penampilannya (Bambang KS, 2014)

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dikemukakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan individu dalam mempertahankan system neuromuscular-nya dalam keadaan diam atau ketika bergerak. Neuromuscular merupakan jaringan syaraf otot yang berada dalam tubuh, yang mengatur keseimbangan seseorang sehingga

seseorang dapat mempertahankan keseimbangannya, seperti yang disampaikan oleh Dadang Masnun (1999), bahwa mekanisme kunci yang membantu daya keseimbangan yang utama lebih bersifat psikologis daripada mekanik. Adapun organ-organ yang mengatur keseimbangan antara lain *vestibular proprosevtor* yang ada pada telinga bagian dalam, kemampuan pada otot, badan golgi dan pacinan yang merupakan kinestetis proprioceptor yang terdapat diseluruh tubuh.

Keseimbangan sangat besar pengaruhnya dalam olahraga *petanque* khususnya dinamis, karena merupakan penentu akurasi lemparan. Terutama pada lemparan *shooting*, gerakan akhir melempar sangat berpengaruh terhadap hasil lemparan. Apabila keseimbangan ketika melakukan gerakan tidak bagus akan membuat badan menjadi goyang yang ototmatis merubah arah lemparan.

Terdapat berbagai macam pengukuran untuk uji keseimbangan dinamis tubuh. Seperti *SEBT (Star Excursion Balance Test)*, *Gait Velocity Test* dan *FRT (Functional Reach Test)*. peneliti akan menggunakan *FRT (Functional Reach Test)* karena gerakan pengukurannya mendekati gerakan *shooting* pada olahraga *petanque*.

Menurut Duncan dalam (Vivian H. Heyward & Ann L. Gibson: 2014), "*Functional Reach Test*) *FRT* dikembangkan untuk mengukur keseimbangan dinamis orang dewasa dengan menentukan jarak maksimum yang bisa dicapai seseorang melebihi panjang lengan tanpa kehilangan keseimbangan atau menggerakkan kaki.



**Gambar 3. Pengukuran *Functional Reach Test***

**Sumber : Vivian H.Heyward & Ann L.Gibson, *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*, (USA:Human Kinetics,2014)**

| Variabel        | Keseimbangan dinamis | Ketepatan Shooting |
|-----------------|----------------------|--------------------|
| Nilai terendah  | 11,1                 | 18                 |
| Nilai tertinggi | 16,5                 | 33                 |
| Rata – rata     | 13,88                | 24,9               |
| Simpangan baku  | 1,5                  | 4,35               |
| Varians         | 2,3                  | 19                 |

Posisi pasien berdiri tegak rileks dengan sisi yang sehat dekat dengan dinding; kedua kaki renggang (10 cm). Pasien mengangkat lengan sisi yang sehat (fleksinya 90°). Fisioterapis menandai pada dinding sejajar ujung jari tangan pasien. Pasien diberikan instruksi untuk meraih sejauh-jauhnya (dengan membungkukkan badan) dan ditandai lagi pada dinding sejajar dimana ujung jari pasien mampu meraih. Kemudian diukur jarak dari penandaan pertama ke penandaan yang kedua.

## METODE

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode deskriptif

dengan teknik korelasi dan regresi sederhana, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan teknik korelasional. Pendekatan penelitian yang dilakukan bersifat pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015), data penelitian pada pendekatan kuantitatif berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini diawali dengan pengambilan data *Functional Reach Test* kemudian dilanjutkan pengambilan data ketepatan shooting.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data pada penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai penyebaran data, meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, nilai rata-rata, simpangan baku, varian, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel X dan variabel Y. Berikut adalah data lengkapnya:

**Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**

**Sumber : Pengolahan Data**

### 1. Data Variabel Keseimbangan Dinamis (X)

Hasil penelitian menunjukkan variabel keseimbangan dinamis dengan *Functional Reach Test* (X) diperoleh rentang dari 11,1 hingga 16,5 yaitu 5,4, dengan nilai rata-rata sebesar 13,88 serta simpangan baku sebesar 1,5 dan varian sebesar 2,3. Di bawah ini disajikan tabel distribusi frekuensi dan grafik histogram keseimbangan dinamis.

| No | Titik | Frekuensi |
|----|-------|-----------|
|----|-------|-----------|

|   | Kelas interval | tengah | Absolut | Relatif |
|---|----------------|--------|---------|---------|
| 1 | 18 – 20        | 18     | 3       | 15 %    |
| 2 | 21 – 23        | 21     | 4       | 20 %    |
| 3 | 24 – 26        | 25     | 6       | 30 %    |
| 4 | 27 – 29        | 28     | 4       | 20 %    |
| 5 | 30 – 32        | 30,5   | 2       | 10 %    |
| 6 | 33 – 35        | 33     | 1       | 5 %     |
|   | Jumlah         |        | 20      | 100 %   |

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan Dinamis**

**Sumber : Pengolahan Data**

Selanjutnya kecenderungan distribusi frekuensi variabel keseimbangan dinamis (X) diatas digambarkan dalam diagram histogram pada diagram 2 di bawah ini.

**Gambar 4. Histogram Variabel Keseimbangan Dinamis**

**Sumber : Pengolahan Data**

Berdasarkan grafik di atas frekuensi tertinggi terdapat pada kelas interval 13,1 – 14 yaitu 4 , terdapat frekuensi yang sama pada kelas interval 11,1 – 12 dan 16,1 – 17 yaitu 2, serta pada kelas interval 12,1 – 13 dan 14,1 – 15 mempunyai frekuensi 4, pada kelas interval 15,1 – 16 mempunyai frekuensi 3.

## 2. Data Variabel Ketepatan Shooting (Y)

Hasil penelitian menunjukkan variabel ketepatan shooting (Y) diperoleh rentang dari 18 hingga 33 yaitu 15, dengan nilai rata-rata sebesar 24,9 serta simpangan baku sebesar 4,35 dan varian sebesar 19 Di bawah ini disajikan table distribusi frekuensi dan grafik histogram ketepatan shooting.

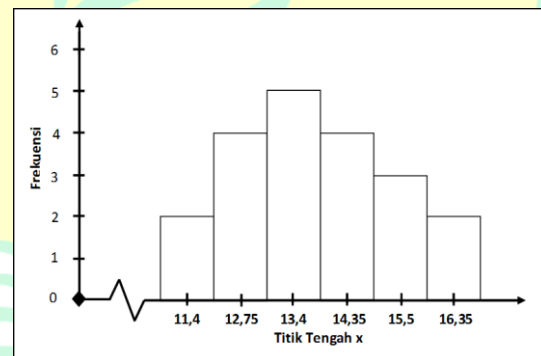
| No | Kelas interval | Titik tengah | Frekuensi |   |
|----|----------------|--------------|-----------|---|
|    |                |              | A         | R |

|   |           |       |    |      |
|---|-----------|-------|----|------|
| 1 | 11,1 – 12 | 11,4  | 2  | 10%  |
| 2 | 12,1 – 13 | 12,75 | 4  | 20%  |
| 3 | 13,1 – 14 | 13,4  | 5  | 25%  |
| 4 | 14,1 – 15 | 14,35 | 4  | 20%  |
| 5 | 15,1 – 16 | 15,5  | 3  | 15%  |
| 6 | 16,1 – 17 | 16,35 | 2  | 10%  |
|   | Jumlah    |       | 20 | 100% |

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Ketepatan Shooting**

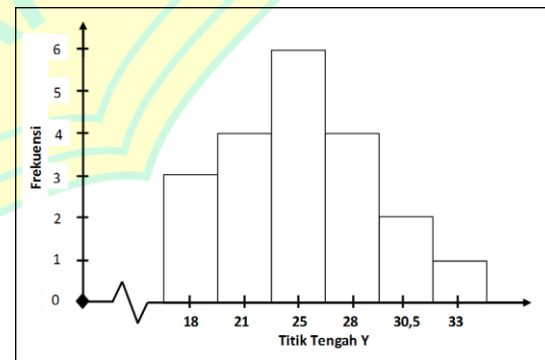
**Sumber : Pengolahan Data**

Selanjutnya kecenderungan distribusi frekuensi variabel ketepatan shooting (Y) diatas digambarkan dalam diagram histogram pada diagram 2 di bawah ini.



**Gambar 5. Histogram Ketepatan Shooting**

**Sumber : Pengolahan Data**



Berdasarkan grafik di atas frekuensi tertinggi terdapat pada kelas

interval 24 – 26 yaitu 6, terdapat frekuensi terendah pada kelas interval 33 – 35 yaitu 1, terdapat frekuensi yang sama pada kelas interval 21 – 23, dan 27 – 29 yaitu 4, frekuensi untuk kelas interval 18 – 20 yaitu 3, dan frekuensi untuk kelas interval 30 – 32 yaitu 2.

Hubungan antara keseimbangan dinamis dengan ketepatan *shooting* dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi sederhana  $Y = 0,711 + 1,743X$ . Dengan demikian ketepatan *shooting* (Y) dapat diperkirakan atau diprediksikan melalui persamaan tersebut apabila nilai keseimbangan dinamis (X) telah diketahui. Persamaan regresi  $Y = 0,711 + 1,743X$  menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 skor keseimbangan dinamis (X) akan menyebabkan kenaikan skor ketepatan *shooting* (Y) sebesar 1,743 pada konstanta 0,711. Keeratan hubungan antara keseimbangan dinamis (X) dengan ketepatan *shooting* (Y) di tunjukkan dengan koefisien korelasi  $r = 0,6061$ , Sedangkan besar koefisien determinasi adalah  $r^2 = 0,3674$ , dengan demikian dapat di simpulkan bahwa sumbangan variabel keseimbangan dinamis terhadap variabel ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah 36,74%. sedangkan sisanya 63,26% merupakan sumbangan faktor lainnya.

| Koefisien korelasi | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ |
|--------------------|--------------|-------------|
| 0,6061             | 4,0658       | 2,1009      |

**Tabel 4. Uji kebarartian Koefisien Korelasi (X) dengan (Y)**

**Sumber : Pengolahan data**

Dari uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa  $t_{hitung} = 4,0658$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,1009$

berarti koefisien korelasi  $r = 0,6061$  adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara keseimbangan dinamis dengan ketepatan *shooting* pada atlet UNJ FIO *Petanque* Club. Artinya semakin baik keseimbangan dinamis maka ketepatan *shooting* nya semakin meningkat.

## PEMBAHASAN

Pengetahuan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis dengan ketepatan *shooting* pada atlet UNJ FIO *Petanque* Club. Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat keseimbangan dinamis dengan ketepatan *shooting* olahraga *petanque*. Artinya, semakin baik keseimbangan dinamis maka ketepatan *shooting* nya akan semakin baik.

Keseimbangan merupakan komponen fisik yang sangat penting dari penampilan gerak seseorang. Menurut Abdul Kadir, keseimbangan merupakan kemampuan untuk menguasai alat gerak tubuhnya. Penguasaan gerak ini lah yang menjadi kunci ketika melakukan *shooting* di olahraga *petanque* ini. Gerakan akhiran melempar *shooting* yaitu ketika mengayunkan bola besi dari belakang ke depan sekaligus melepas bola besi akan menyebabkan dorongan kedepan pada tubuh kita. Pada saat itulah dibutuhkan keseimbangan ketika bergerak untuk mencapai ketepatan atau akurasi lemparan sehingga berhasil mengenai target. Kehilangan penguasaan gerak ketika *shooting* otomatis ketepatan *shooting* nya juga akan berkurang dan akhirnya gagal mengenai target.

Dalam penelitian ini terbukti bahwa terdapat hubungan antara keseimbangan dinamis dengan ketepatan



*shooting* pada atlet UNJ FIO *Petanque Club*. Hal ini dibuktikan dengan data koefisien korelasi  $r = 0,6061$  dan uji  $t$  yang menunjukkan signifikansi hubungan kedua variabel. Ketika atlet *petanque* memiliki keseimbangan dinamis nya bagus, maka ketepatan *shooting* nya juga tinggi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil pengukuran yang dilaksanakan dalam penelitian ini, Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dinamis dengan ketepatan shooting olahraga *petanque*. Jika keseimbangan dinamis meningkat maka ketepatan shootingnya akan mengalami peningkatan juga.

### SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan :

1. Pelatih *Petanque* dapat memberikan latihan belajar memelihara keseimbangan untuk para atletnya, dengan cara melatih otot-otot keseimbangan yang berpusat pada otot *core* dengan menggunakan beban tubuh sendiri yaitu, plank, sit-up, mountain climber, crunch, dll.
2. Pelatih *petanque* dapat memberikan latihan dengan menggunakan bidang yang sempit sebagai pijakan untuk atletnya ketika melempar bola besi pada gerakan shooting. Berdiri di atas balok kayu dan melakukan shooting dengan jarak yang mudah hingga sulit. Keberhasilan di nilai ketika atlet mampu mengontrol tubuhnya agar tidak jatuh dari atas balok dan lemparannya tepat mengenai sasaran.
3. Pelatih *petanque* dapat memberikan latihan dengan mengendalikan pandangan mata untuk memfokuskan arah lemparan pada satu titik.

4. Diharapkan kepada pelatih menentukan metode latihan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing atletnya, sehingga hasil latihannya dapat dicapai secara optimal.
5. Para atlet *petanque* UNJ, sebaiknya menambah latihan-latihan fisik diluar jadwal latihan agar mempunyai daya tahan yang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Frederic Nachin. 2013. *Petanque quand tu nous tiens*. Franch.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung : Tambak Kusuma CV.
- Irfan, Muhammad. 2012. *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kadir, Abdul. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Michel Aubert & Christian Marty. 2000. *La Petanque Les Bases De L'Initiation*. Maeseille.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta.
- Pelana, Ramdan. 2016 “*Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Statis dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque*”. Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan
- Vivian H.Heyward & Ann L.Gibson. 2014. *Advanced Fitness*

*Assessment and Exercise Prescription.* USA: Human Kinetics.

Vernet, Cedric. 2019. *Olahraga Petanque.* Jakarta: Kridatama Andara Konsep.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

KS, Bambang. 2014. *Biomekanika Olahraga Edisi Ke-2.* Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Masnun, Dadang. 1999. *Biomekanika Dasar,* Jakarta: FIK UNJ..

Hermawan, Iwan. *Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque.* 2012.

(<https://coachiwan.files.wordpress.com/2012/11/gerak-dasar-permainan-petanque-1.pdf>)

