

## EFEKTIVITAS LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN *PETANQUE*

Isyani, M.Pd<sup>1)</sup>, Intan Primayanti, S.Pd., M.Or<sup>2)</sup>

(Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram)

Email: [isyani@ikipmataram.ac.id](mailto:isyani@ikipmataram.ac.id)

**Abstrak.** Lemahnya kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler petanque di MA Yahdinu Masbagik Lombok Timur merupakan dampak dari rendahnya kekuatan otot lengan dan keseimbangan tubuh yang dimiliki oleh pemain. Dalam melakukan *shooting*, terdapat komponen-komponen yang mempengaruhi *shooting* yaitu, pegangan bola, posisi badan mengarah ke target, keseimbangan statis tungkai, posisi badan yang rendah dan condong ke depan, *relase the ball, follow through*. Keseimbangan saat melempar sangat mempengaruhi akurasi seorang atlet petanque tentunya ini berhubungan erat dengan teori daya keseimbangan yaitu suatu kemampuan tubuh yang dimiliki manusia, dalam berbagai kadar dan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang sesuai dengan tujuannya salah satunya dengan latihan *Core Stability*. Hal lain yang mengharuskan kita melatih otot-otot core adalah karena pusat keseimbangan tubuh manusia atau Pusat Masa Badan (PMB) atau *central of Gravity* tubuh manusia ada pada bagian dimana otot-otot tersebut menempel. Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest group design* dengan teknik pengambilan sampel Purposive Sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang sampel. Metode pengumpulan data menggunakan tes *shooting* berdasarkan standar FIPJP. Teknik analisis data menggunakan Uji T–test Berpasangan dengan program SPSS 17. Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *Core Stability* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam olahraga petanque, hal ini dibuktikan dari hasil t- hitung sebesar 9,815 dengan signifikansi  $0,00 < \alpha 0,05$ .

**Kata Kunci :** Latihan *Core Stabily*, Kemampuan *Shooting*, *Petanque*

**Astract** Ability to shoot of extracurricular petanque students at MA Yahdinu Masbagik East Lombok is so weak, there is a impact of arm muscle strength and body balance by players. In carrying out the shooting, the related components that affect the shooting are, the ball grip, the position of the body leading to the target, the statistical balance of the limbs, the low body position and leaning forward, the ball relay, continue. The balance when throwing strongly influences an petanque atlet. Another thing that concerns us is training the core muscles because the center of balance of the human body or the center of gravity of the human body is on which parts are attached to these muscles. The research design used in this study was a pretest posttest group design with sampling technique Purposive samples obtained as many as 20 samples. The method of collecting data uses a firing test based on the standard FIPJP. Data analysis techniques using the T-test Paired test with SPSS 17. The results of the data analysis showed a significant effect on *Core Stability* training on improving shooting ability in petanque sports, this is evidenced from the t-test results of 9,815 with a significance of  $0.00 < \alpha 0.05$ .

**Key Words :** Core Stabily Traning, Shooting Ability, Petanque

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pada prinsipnya *Petanque* hampir serupa dengan permainan *Boccee*. *Petanque* adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Meski Olahraga *petanque* bukanlah olahraga yang baru dipertandingkan di Seagames dan Olympiade, namun masih tergolong baru untuk Indonesia sebab dalam sejarahnya Indonesia baru turut ambil bagian pada SEAGAMES ke – 26 di Jakarta – Palembang 2011.

Kegagalan menembus babak kualifikasi pada SEAGAMES 2011 menjadi titik balik bagaimana 6 tahun terakhir ini *petanque* menjadi salah satu cabang yang digenjut pembinaan prestasinya, tak heran di Indonesia sendiri cabang ini mengalami perkembangan yang cukup pesat. Upaya yang gigih ini menghasilkan cabang olahraga *petanque* dipertandingkan di Pekan Olahraga Mahasiswa (POMNAS) ke-14 tahun 2015 di Banda Aceh, Eksibisi Pekan Olahraga Nasional XIX/2016 Jawa Barat yang dipertandingkan di UNISMA Bekasi, POMNAS Oktober 2017 di Makassar dan sedianya dipertandingkan sebagai cabang resmi di PON XX di Papua 2020 mendatang.

Nusa Tenggara barat adalah provinsi ke 22 dalam rentang Januari - Februari 2019 yang berhasil dibentuk kepengurusannya, olehnya itu dibutuhkan pembinaan serta pelatihan yang intens dan tepat dalam mengejar ketertinggalan. MA Yadinu Masbagik adalah sekolah dengan ekstrakurikuler *petanque* yang aktif di Lombok timur. Dari beberapa hasil ekshibisi dan observasi lapangan ditemukan fakta tingginya antusias bermain pada pemain, namun hasil lemparan masih kurang maksimal. Baik dari *pointing* maupun *shooting*, hal ini disebabkan oleh kurangnya akurasi lemparan dari pemain karena lemahnya *strength* dan *balance* sebagai faktor penunjang kemampuan untuk menjaga konsentrasi sebagai syarat utama ketepatan *shooting*.

*Core Stability* merupakan kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan central pada tubuh diantaranya *head and neck alignment*, *alignment of vetebral column thorax and pelvic stability /mobility*, dan *ankle hip strategies*. Terdapat komponen-komponen yang mempengaruhi *shooting* yaitu, pegangan bola, posisi badan mengarah ke target, keseimbangan statis tungkai, posisi badan yang rendah dan condong ke depan *relase the ball, follow through*. Keseimbangan saat melempar sangat mempengaruhi akurasi seseorang atlet *petanque* tentunya ini berhubungan erat dengan teori Daya keseimbangan yaitu suatu kemampuan tubuh yang dimiliki manusia dalam berbagai kadar dan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang sesuai dengan tujuannya. Selain faktor-faktor diatas, keseimbangan juga dipengaruhi oleh kekuatan otot-otot yang menjaga keseimbangan tubuh manusia, atau yang sering disebut otot core atau otot pilar tubuh selain otot-otot tungkai. Otot core tubuh manusia seperti halnya tali- tali yang mengikat tiang layar sehingga ting layar tidak akan roboh sekalipun tertiuap angin kencang.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* dalam permainan *Petanque* melalui latihan *Core Stability*

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Deskripsi Teori

*Petanque* merupakan olahraga permainan yang berasal dari negara Prancis. Olahraga di kota-kota besar saat ini, mulai anak-anak, remaja bahkan manula sekalipun bermain *Petanque*. “*Petanque* adalah suatu bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada di lingkaran kecil.” (Pelana. 2017). Permainan ini biasa

dimainkan di tanah keras atau minyak, tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Permainan sejenis adalah *bocce* dan *bowls*. *Petanque* merupakan olahraga melempar bola besi mendekati bola kayu dan kedua kaki berada di *circle* (*Confederation Mondiale Sport Boules*, 2015).

Olahraga *petanque* masuk ke Indonesia sejak awal 2000-an, para ekspatriat asal Prancis yang membawanya ke Indonesia namun masih terbatas kalangan para ekspatriat saja. Baru pada tahun 2011

ketika Indonesia menjadi tuan rumah SEA Games ke-26 di Jakarta – Palembang, *petanque* menjadi olahraga wajib. Atas upaya sukses penyelenggaraan dan sukses prestasi dibentuklah Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) yang berdiri pada tanggal 11 Maret 2011.

Indonesia sukses dalam penyelenggaraan SEA Games XXVI/2011 Jakarta- Palembang pada cabang olahraga *petanque* dan memiliki lapangan *petanque* berstandar internasional di area Jakabaring Sport City Palembang. segala upaya dilakukan untuk mengembangkan *petanque* agar setelah suksesnya penyelenggaraan di SEA Games 2011 makin meluas di seluruh Indonesia. Upaya yang gigih ini menghasilkan cabang olahraga *petanque* dipertandingkan di Pekan Olahraga Mahasiswa Olahraga (POMNas) ke-14 tahun 2015 di Banda Aceh, Ekshibisi Pekan Olahraga Nasional XIX/2016 Jawa Barat yang dipertandingkan di UNISMA Bekasi dan sedianya akan dipertandingkan sebagai cabang resmi di PON XX/2020 di Papua.

Dalam permainan *petanque* lemparan yang dilakukan secara umum mengaplikasikan gerak parabola, dimana faktor konsistensi tenaga saat melempar dan sudut lemparan menjadi kunci mencapai jarak horizontal tertentu. Selain itu dibutuhkan keseimbangan yang baik untuk menjaga konsistensi arah lemparan yang dilakukan dengan melatih otot-otot keseimbangan tubuh (*core muscle*). Jenis lemparan dalam olahraga *petanque* ada 2 jenis yaitu *pointing* dan *shooting*. *Pointing* adalah teknik untuk menghantarkan bola besi ke arah bola target (boka) sedekat mungkin. *Shooting* adalah teknik menghantar bola dengan tujuan menjauhkan bola besi lawan dari boka target sejauh mungkin. (Souef, 2015 : 50)

*Petanque* dimainkan oleh dua, empat atau enam orang dalam dua tim, atau pemain dapat bersaing sebagai individu dan bermain santai. Di tunggal dan ganda permainan setiap pemain memiliki tiga boules. Sebuah koin dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang

ber diameter 35-50 cm. Semua pemain harus melempar boule mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang tersisa di tanah. Pemain pertama melempar jack 6-10 meter, setidaknya satu meter dari perbatasan.

Pemain yang melemparkan jack kemudian melemparkan Boule pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan kemudian membuat melempar. Bermain terus dengan tim yang tidak terdekat ke jack harus terus melemparkan tanah sampai mereka Boule lebih dekat ke jack dari lawan mereka atau kehabisan boule.

Jika boule terdekat dari setiap tim adalah jarak yang sama dari jack, maka tim yang memainkan memainkan terakhir lagi. Jika boule masih berjarak sama maka tim bermain bergantian sampai perubahan posisi. Jika boule masih berjarak sama pada akhir pertandingan maka tidak ada poin yang dicetak oleh tim baik. Permainan berlanjut dengan pemain dari tim yang memenangkan akhir sebelumnya menggambar lingkaran baru di sekitar di mana jack selesai dan melemparkan jack untuk akhir yang baru.

Permainan berakhir, dan titik dapat mencetak gol ketika kedua tim tidak memiliki boule lebih, atau ketika jack adalah tersingkir dari bermain. Tim yang menang menerima satu poin untuk setiap Boule yang telah lebih dekat ke jack dari Boule terbaik-ditempatkan oposisi. Jika jack terlempar dari arena permainan, tidak ada skor tim kecuali hanya satu tim telah boule kiri untuk memutar. Dalam hal ini tim dengan boule menerima satu poin untuk setiap bahwa mereka harus bermain. Tim pemenang adalah yang pertama yang mencapai 13 poin kemenangan.

Stabilitas adalah sebuah proses dinamis yang meliputi dua hal, yaitu posisi statis dan gerakan yang terkontrol (Barr, 2005). Berdasarkan penelitian biomekanik oleh Punjab dan kawan-kawan, maka diperkenalkan konsep stabilitas *lumbopelvic* fungsional, dimana stabilitas sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh kerja antara tiga subsistem: pasif, aktif dan persarafan. Subsistem pasif terdiri dari struktur *osseus* atau *vertebrae* dan diskus atau artikular, ligamen dan tulang belakang, serta pembatasan gerakan segmental mereka. Fungsi daripada subsistem pasif ini adalah memonitor gerak dan posisi spine. Struktur aktif ini mengacu pada otot dan tendon sendiri, yang menstabilkan segmen tulang belakang saat bergerak. Otot-otot harus memiliki ketahanan dan kekuatan yang memadai untuk melakukan fungsi ini agar memuaskan.

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak

latih.(Sukadiyanto, 2005:76). Di dalam melakukan *shooting*, terdapat komponen-komponen yang mempengaruhi *shooting* yaitu, pegangan bola, posisi badan mengarah ke target, keseimbangan statis tungkai, posisi badan yang rendah dan condong ke depan, *relase the ball, follow through*.

*Core Stability* secara definisi menurut Kibler (2006) adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerakan batang badan melalui panggul dan kaki sehingga memungkinkan menghasilkan kinerja gerakan tubuh yang optimal, transfer dan kontrol kekuatan gerakan persegmen ke terminal dalam sebuah aktifitas rantai kinetik terintegrasi.

Di dalam melakukan *shooting*, terdapat komponen-komponen yang mempengaruhi *shooting* yaitu, pegangan bola, posisi badan mengarah ke target, keseimbangan statis tungkai, posisi badan yang rendah dan condong ke depan, *relase the ball, follow through*. Keseimbangan saat melempar sangat mempengaruhi akurasi seseorang atlet *petanque* tentunya ini berhubungan erat dengan teori Daya keseimbangan yaitu suatu kemampuan tubuh yang dimiliki manusia dalam berbagai kadar dan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang sesuai dengan tujuannya (Irwan, 2012:12).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperiment* menggunakan teknik *Purposivel Sampling* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest – Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa (putri) ekstrakurikuler *petanque* MA Yadinu Masbagik Lombok Timur.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berpedoman pada instrument tes *shooting* yang digunakan berdasarkan FIPJP dimana setiap sampel akan melakukan lemparan sebanyak 20 kali dengan jarak bervariasi, hasil lemparan kemudian ditotalkan.

Data *pretest – posttest* yang kemudian terkumpul melalui tes kemampuan melempar, selanjutnya akan dianalisis dengan Uji- t (*t – test*) berpasangan (*Paired Sample test*) menggunakan program SPSS 17.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui efektivitas latihan *Core Stability* terhadap kemampuan *shooting* dalam olahraga *petanque* selanjutnya data akan dianalisis menggunakan uji – t sampel berpasangan dengan program SPSS.

Berdasarkan uji signifikansi pengaruh latihan *Core Stability* terhadap kemampuan *shooting* diperoleh nilai t hitung sebesar 9,815 dengan signifikansi  $0,00 < \alpha 0,05$  yang bermakna terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum

sampel mendapatkan latihan *core stability (pre-test)* dengan setelah mendapatkan latihan (*post-test*). olehnya itu hasil tersebut mengandung interpretasi bahwa latihan *core stability* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kemampuan shooting dalam olahraga petanque.

Dari hasil analisis data ditemukan fakta bahwa latihan *core stability* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting. Lemparan yang dilakukan dalam permainan petanque secara umum mengaplikasikan gerak parabola, dimana faktor konsistensi tenaga saat melempar dan sudut lemparan menjadi kunci mencapai jarak horizontal tertentu. Selain itu dibutuhkan keseimbangan yang baik untuk menjaga konsistensi arah lemparan yang dilakukan dengan melatih otot-otot keseimbangan tubuh (*Core Muscle*).

Salah satu prinsip latihan yakni spesifikasi sangat penting dalam penerapan latihan. Latihan *core stability* melatih otot - otot *core* agar mendapatkan keseimbangan yang sangat penting saat melakukan lemparan. Keseimbangan yang baik juga mampu meningkatkan dan memelihara fokus saat melakukan shooting. Sesuai dengan tujuan utama olahraga petanque masuk ke dalam cabang olahraga untuk mencapai ketepatan maksimal. Jadi lemparan yang dilakukan harus tepat ke arah yang dikehendaki untuk mendapatkan poin kemenangannya (Hermawan, 2012:17)

Pada dasarnya kekuatan merupakan hasil dari daya kerja otot yang prosesnya berbentuk kontraksi otot serta mempunyai tingkat kualitas yang tidak sama. Baik tidaknya kualitas kemampuan kondisi fisik dalam mencapai prestasi ini ditentukan oleh faktor keadaan otot itu sendiri.

Untuk memperoleh kekuatan otot *core* dibutuhkan latihan yang sistematis, kontinyu dan sistematis yang dimulai dengan metode latihan dasar yang disesuaikan dengan usia, disamping mengacu pada pencapaian prestasi juga memperhatikan pertumbuhan atlet dimana secara berangsur-angsur dapat meningkatkan atau menambah beban. Sebab bila berlatih terlalu berat akan melemahkan kekuatan dan akan mudah mengalami cedera.

Kerja *core stability* memberikan suatu pola adanya gerakan yang berkesinambungan yang digunakan untuk mobilisasi saat bergerak. Saat bergerak otot-otot *core* membantu dalam aktifitas, disertai perpindahan energy dari bagian tubuh yang besar hingga yang kecil. Kerja *core* juga dapat meningkatkan kekuatan otot, lingkup gerak sendi, dan respon otot serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai sehingga cocok digunakan untuk melatih kemampuan shooting khususnya pada cabang olahraga petanque.

## PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa latihan *core stability* memiliki efektivitas yang sangat signifikan dalam meningkatkan kemampuan shooting dalam olahraga petanque, hal ini dibuktikan dengan nilai  $t$  – hitung sebesar hitung sebesar 9,815 dengan signifikansi  $0,00 < \alpha 0,05$ .

### B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas area penelitian dan jumlah sampel
2. Bentuk latihan dapat dijadikan salah satu rujukan atau referensi bagi pelatih maupun guru serta Pembina olahraga petanque dalam upaya meningkatkan performa shooting
3. Hasil penelitian dapat dijadikan referensi dan kajian literasi petanque yang masih kurang, khususnya di Nusa Tenggara Barat khususnya dalam pembinaan atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barr KP, Griggs M, Cadby T. 2005. *Lumbar Stabilization, Core Concept And Current Literature*, part 1: American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation Copyright: 473-480 by Lippincott Williams & Wilkins CMSB. 2015. Petanque, (online), (<http://www.cmsboules.org/index.php/en/petanque>), diakses tanggal 5 Maret 2019.
- FIPJP, 2010. *The official rules of the game of Petanque*. Turkey: Izmir
- Habib. 2013. Gerak parabola (online), (<https://mymediashare.files.wordpress.com/2013/09/gambar-1.png>) diakses pada 5 Maret 2019
- Hasan, 2015. (Online) <http://www.boulesartistes.org.au/7.html>. Diakses tanggal 9 Maret 2018
- Iwan Hermawan, 2012. *Gerak dasar permainan olahraga petanque*. Deputi Pemberdayaan Olahraga Asisten Deputi industry Olahraga Kementrian Pemuda dan Olahraga, Jakarta
- Kharim Muhammad Abdul, 2018. *Analisis Backswing dan Release Ketepatan Pointing Half Lob Jongkok Pada Jarak 7 Meter Olahraga Petanque*. Surabaya.

- Paor.2017. (Online)  
<http://paolahraga.blogspot.com/2017/11/p-erlengkapan-dan-peraturan-petanque.html>.  
Diakses tanggal 10 Maret 2019
- Pelana, Ramdan. 2016. “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Statis dengan Hasil *Shooting* Pada Atlet Klub Petanque”. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*. Hal 117.
- Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia. (2012). *Program dan Teknik Dasar Bermain Petanque*. Jakarta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Souef, G. 2015. *The Winning Trajectory*. Malaysia : Copy media.