

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PETANQUE
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**NESA KHAIRINA
NIM:21086071**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang

Nama : Nesa Khairina

NIM : 21086071

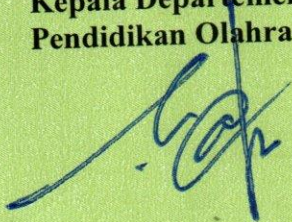
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

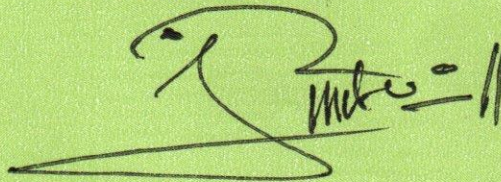
Padang, Juli 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0026069101

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nesa Khairina
NIM : 21086071

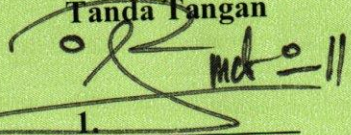
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Profil Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang

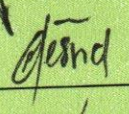
Padang, Juli 2025

- Nama
1. Ketua : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd
 2. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd
 3. Anggota : Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul *Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque Universitas Negeri Padang*, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Nesa Khairina
NIM:21086071

ABSTRAK

Nesa Khairina (2025) : Profil Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet *petanque* Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kondisi fisik atlet *petanque* Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan petanque FIK UNP Lubuk Buaya pada bulan Februari 2025. Subjek penelitian adalah 20 atlet *petanque* Universitas Negeri Padang yang dipilih secara *purposive*. Instrumen yang digunakan meliputi tes kekuatan otot lengan (*push-up*), koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola), keseimbangan (*stork stand*), kelentukan (*sit and reach*), daya tahan (*bleep test*), serta pengukuran tinggi dan berat badan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet *petanque* UNP berada pada kategori baik, dengan rincian: 1) kekuatan otot lengan berada pada kategori baik, 2) koordinasi mata tangan pada kategori sangat baik, 3) keseimbangan berada pada kategori cukup, 4) kelentukan berada pada kategori sempurna, 5) daya tahan berada pada kategori fair

Kata Kunci: Profil kondisi fisik, atlet, *petanque*, Universitas Negeri Padang

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ”**Profil Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Krismadinata, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Ibu Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Zulbahri, M.Pd selaku Penguji I.
6. Ibuk Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd selaku Penguji II dan Penasehat Akademik.

7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Sebagai ucapan terimakasih, skripsi ini penulis persembahkan untuk cinta pertama kepada Ayahanda (Martaon Lubis)dan Ibunda (Marhamah),yang selalu menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini,sandaran terkuat dari kerasnya dunia,ibu yang tiada henti melangitkan doa untuk penulis,ayah yang bekerja keras agar penulis sampai di tahan ini,cinta kasihnya yang tiada tara dan tak akan bisa di bayar dengan apapun. Skripsi dan gelar S.Pd ini Nesa khairina persembahkan untuk Ayah dan Ibu, I Love You More orang tua hebatku.
9. Kepada cinta kasih Kakek dan saudara/i kandungku, kakek (Irwan Lubis), Kakak (Khairani Saputri,A,Md,Par. ,Shanty Fitriani) Adik (Ahmad Fadhil Lubis, Khairul Arif Lubis). Terimakasih atas segala doa ,usaha dan support yang telah di berikan kepada penulis dalam proses penulisan Tugas Akhir ini.
10. Kepada pemilik NRP 2725112030146414, terimakasihh banyak sudah menemani perjalanan penulis dalam menyelesaikan TA ini, dari ACC judul sampai seminar proposal sudah menemani dan memberikan support kepada penulis hingga bisa sampai di tahap ini.
11. Kepada rekan-rekan UK Petanque, penulis ucapkan terimakasih banyak sudah membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah Subhanallahu

Wa Ta'ala. Akhir kata hanya kepada Allah Subhanallahu Wa Ta'ala tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, 19 Agustus 2025

Nesa Khairina

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat <i>Petanque</i>	10
2. Teknik Dasar Bermain <i>Petanque</i>	18
3. Kondisi Fisik	21
4. Kondisi Fisik <i>Petanque</i>	24
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	32
B. Kerangka Konseptual	35
C. Pertanyaan Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	38
D. Instrumen Penelitian.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian	50
B. Analisis Hasil Data Penelitian.....	50
C. Pembahasan.....	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	----

LAMPIRAN	73
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Atlet <i>Petanque</i> UNP	38
Tabel 2. Norma Penilaian Tes <i>Push Up</i>	40
Tabel 3. Norma Penilaian Lempar Tangkap Bola Tennis	42
Tabel 4. Norma Penilaian <i>Balance Tes</i>	43
Tabel 5. Norma Penilaian <i>Sit and Reach</i>	44
Tabel 6. Norma Penilaian <i>Bleep Test</i> Putra	48
Tabel 7. Norma Penilaian <i>Bleep Test</i> Putri.....	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi kekuatan otot lengan atlet <i>petanque</i> putri Universitas Negeri Padang	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi kekuatan otot lengan atlet <i>petanque</i> putra Universitas Negeri Padang	52
Tabel 10. Distribusi Frekuensi koordinasi mata tangan atlet <i>petanque</i> putri Universitas Negeri Padang	53
Tabel 11. Distribusi Frekuensi koordinasi mata tangan atlet <i>petanque</i> putra Universitas Negeri Padang	54
Tabel 12. Distribusi keseimbangan atlet <i>petanque</i> putri Universitas Negeri Padang	55
Tabel 13. Distribusi keseimbangan atlet <i>petanque</i> putri Universitas Negeri Padang	57
Tabel 14. Distribusi kelentukan atlet <i>petanque</i> putri Universitas Negeri Padang	58
Tabel 15. Distribusi kelentukan atlet <i>petanque</i> putra Universitas Negeri Padang	59
Tabel 16. Distribusi daya tahan atlet <i>petanque</i> putri Universitas Negeri Padang	60
Tabel 17. Distribusi daya tahan atlet <i>petanque</i> putra Universitas Negeri Padang	61
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Atlet <i>Petanque</i> Putri Universitas Negeri Padang	62

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Atlet <i>Petanque</i> Putra Universitas Negeri Padang	63
Tabel 20. Blangko tes kondisi fisik atlet <i>petanque</i> putri	73
Tabel 21. Blangko tes kondisi fisik atlet <i>petanque</i> putra.....	73
Tabel 22. Blangko tes kondisi fisik <i>petanque</i> putri keseluruhan.....	74
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Atlet <i>Petanque</i> Putri Universitas Negeri Padang	74
Tabel 24. Blangko tes kondisi fisik <i>petanque</i> putra keseluruhan	75
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Atlet <i>Petanque</i> Putra Universitas Negeri Padang	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Bola Besi (bosi)	16
Gambar 2. <i>Jack</i>	17
Gambar 3. Lingkaran	17
Gambar 4. Meteran.....	17
Gambar 5. Lapangan	18
Gambar 6. Teknik Dasar <i>Pointing</i>	20
Gambar 7. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	21
Gambar 8. Kerangka konseptual	36
Gambar 9. Test Push up	40
Gambar 10. Koordinasi mata tangan.....	41
Gambar 11. <i>Balance Test</i>	43
Gambar 12. <i>Sit And Reach</i>	44
Gambar 13. <i>Bleep Test</i>	47
Gambar 14. Histogram Data Kekuatan Otot Lengan Atlet <i>Petanque</i> Putri Universitas Negeri Padang	51
Gambar 15. Histogram Data Kekuatan Otot Lengan Atlet <i>Petanque</i> Putra Universitas Negeri Padang	52
Gambar 16. Histogram Data Koordinasi Mata Tangan Atlet <i>Petanque</i> Putri Universitas Negeri Padang	54
Gambar 17. Histogram Data Koordinasi Mata Tangan Atlet <i>Petanque</i> Putra Universitas Negeri Padang	55
Gambar 18. Histogram Data Keseimbangan Atlet <i>Petanque</i> Putri Universitas Negeri Padang	56
Gambar 19. Histogram Data Keseimbangan Atlet <i>Petanque</i> Putra Universitas Negeri Padang	57
Gambar 20. Histogram Data Kelentukan Atlet <i>Petanque</i> Putri Universitas Negeri Padang	58
Gambar 21. Histogram Data Kelentukan Atlet <i>Petanque</i> Putra Universitas Negeri Padang	59

Gambar 22. Histogram Data Daya Tahan Atlet <i>Petanque</i> Putri Universitas Negeri Padang	60
Gambar 23. Histogram Data Daya Tahan Atlet <i>Petanque</i> Putra Universitas Negeri Padang	61
Gambar 24. Histogram Data Kondisi Fisik Atlet <i>Petanque</i> Putri Universitas Negeri Padang	62
Gambar 25. Histogram Data Kondisi Fisik Atlet <i>Petanque</i> Putra Universitas Negeri Padang	63
Gambar 26. Foto tes kekuatan otot lengan.....	76
Gambar 27. Foto tes koordinasi mata tangan.....	77
Gambar 28. Foto tes keseimbangan	78
Gambar 29. Foto tes kelentukan.....	79
Gambar 30. Foto <i>bleep test</i>	81
Gambar 31. Foto bersama atlet <i>petanque</i> UNP.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Blangko Tes Kondisi Fisik Atlet <i>Petanque</i>	73
Lampiran 2. Blangko Tes Kondisi Fisik <i>Petanque</i> Putri Keseluruhan	74
Lampiran 3. Blangko Tes Kondisi Fisik <i>Petanque</i> Putra Keseluruhan.....	75
Lampiran 4. Dokumen Penelitian.....	76
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	84

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan kebugaran baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga merupakan kebutuhan setiap manusia karena olahraga sangat penting bagi kesehatan. Peran olahraga sangat berguna dalam kehidupan manusia melalui olahraga dapat menciptakan masyarakat yang sehat secara jasmani dan rohaninya.

Olahraga *petanque* mengandung nilai-nilai filosofi yang mendalam terkait kehidupan manusia. Dalam permainan ini, setiap pemain berusaha melempar bola sedekat mungkin ke bola sasaran (*jack*), menggambarkan tujuan hidup manusia yang senantiasa berusaha mendekati makna dan arah hidup yang ideal. Proses melempar bola bukan sekadar gerakan fisik, melainkan simbol dari usaha, strategi, dan kesadaran penuh atas tindakan yang dilakukan.

Petanque mengajarkan pentingnya ketenangan batin, fokus, dan pengendalian diri, karena permainan ini sangat bergantung pada presisi, perhitungan, dan sikap sportif. Filosofi dari *petanque* juga mencerminkan esensi keseimbangan antara keberanian dan kesabaran, serta pentingnya menghormati lawan, sebagaimana kita harus menghargai perbedaan dalam kehidupan.

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga yang mudah diakses oleh semua kalangan. Dengan peralatan yang sederhana dan area permainan yang fleksibel, olahraga ini tidak memerlukan infrastruktur mahal atau fisik yang ekstrem, sehingga inklusif bagi berbagai usia dan latar belakang sosial.

Di Indonesia, *petanque* mulai berkembang dan mendapat perhatian sebagai olahraga rekreasi sekaligus kompetitif. Dukungan dari federasi olahraga, sekolah, dan komunitas lokal menunjukkan bahwa *petanque* memiliki potensi besar untuk meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat. Realitas ini menunjukkan bahwa *petanque* dapat menjadi sarana pembinaan karakter, mempererat relasi sosial, dan membangun semangat sportivitas serta kerja sama tim.

Olahraga saat ini menjadi gejala sosial yang terbesar di seluruh dunia. Olahraga adalah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Menurut Santika (2020:174), "Olahraga adalah proses sistematis berupa semua aktivitas atau upaya yang dapat mendorong pengembangan dan pembinaan potensi jasmani dan rohani seseorang".

Olahraga dapat dijadikan sebagai alat untuk mengharumkan nama bangsa di persaingan internasional. Alasannya yaitu menunjukkan bahwa pembinaan olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena mempunyai peran yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Selain itu, upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu dilaksanakan pembinaan olahragawan sebisa mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun tingkat daerah (Wibowo : 2017).

Olahraga merupakan sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (kesejahteraan jasmani dan kesejahteraan rohani) manusia itu sendiri (Maya S dkk, 2018). Secara umum pengertian dari olahraga merupakan

suatu rangkaian kegiatan dari keterampilan gerak atau memakai sebuah objek, yang telah disusun secara sistematis dan teratur dengan menggunakan suatu batasan-batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya (Anggriawan, 2015). Keberhasilan pembangunan nasional sangat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia di Indonesia. Oleh karena itu, pihak dari pemerintah Indonesia wajib memiliki tekad yang kuat untuk memajukan olahraga di Indonesia. Tidak banyak olahraga yang sudah lama berada di Indonesia, melainkan olahraga-olahraga baru, termasuk cabang olahraga *Petanque*. Meskipun petang termasuk dalam olahraga cabang yang sudah cukup lama, namun perkembangannya di Indonesia masih tergolong baru.(SN & Setiawan, 2020).

Dalam perkembangan olahraga di Indonesia sejauh ini banyak olahraga-olahraga terbaru masuk ke Indonesia salah satunya olahraga *Petanque*. Olahraga ini belum lahir lama di Indonesia. Olahraga *Petanque* merupakan olahraga terbaru yang masuk ke Indonesia dan hakikatnya menyerupai olahraga tradisional. Meski tergolong olahraga baru di Indonesia olahraga petang termasuk olahraga yang sudah punya nama di dunia. Negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan olahraga *petanque* adalah negara-negara yang pernah dijajah oleh Prancis, yang merupakan negara yang melahirkan olahraga *Petanque* tersebut. Olahraga *petanque* merupakan olahraga tradisional yang berasal dari negara Prancis yang sudah berkembang sejak zaman Yunani kuno sekitar abad ke-

6 SM. Olahraga ini menjadi lebih modern ketika diperkenalkan oleh Jules Boule Lenoir pada tahun 1907 di kota L Ciontat, di Provence, di selatan Prancis.

Olahraga *petanque* merupakan olahraga permainan melempar bola besi mendekati bola kayu (boka). Ukuran lapangan standarnya 4 m × 15 m di tanah keras, gravel, batu, dan rumput. Permainan ini muncul pada tahun 1997 di Laciata di Provencal di selatan Prancis. Federasi internasional *Petanque* di dunia di bawah naungan FIPJP (*Federation International de Petanque Jeu Provencal*) sedangkan di bawah Asia di bawah naungan APSBC (*Association Petanque And Sport Boules Confederation*).

Petanque termasuk olahraga yang masih asing di kalangan masyarakat tetapi olahraga ini sudah memiliki organisasi yaitu FOPI (Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia) yang didirikan 18 Maret 2011 yang diketuai oleh Caca Isa Saleh setelah mendapat tugas dari KONI Sumatera Selatan dan gubernur Sumatera Selatan untuk membantu tim *Petanque* Indonesia dalam menghadapi SEA GAMES XXVI di Palembang.

Souef (2015:20), menyatakan bahwa karakter olahraga *petanque* cenderung membutuhkan akurasi, siapapun yang mau bermain *petanque* tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan bermain *petanque*. Menurut Hermawan (2012: 17), berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan *petanque* termasuk dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangannya. Semua

bentuk kegiatan selalu memerlukan dukungan fisik sehingga masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia, termasuk olahraga.

Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), dan perasaan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Justinus (2011: 17) mengemukakan "bahwa persiapan kondisi fisik merupakan suatu hal yang paling penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatan penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada permainan tim". Begitu pula dalam cabang olahraga *Petanque*. Dalam cabang olahraga *petanque* juga memiliki beberapa kondisi fisik yang perlu diperhatikan yaitu: kekuatan otot lengan, keseimbangan, koordinasi mata tangan, kelentukan dan daya tahan.

Petanque merupakan olahraga baru di Sumatera Barat khususnya di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Olahraga *Petanque* telah melakukan ekspedisi pada "pertemuan ilmiah dari kejuaraan LPTK (Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan) Cup IX Tahun 2019" di Universitas Negeri Padang. Kejuaraan ini dilaksanakan pada tanggal 22 s.d 3 November 2019. Peserta yang mengikuti kejuaraan ini adalah dosen aktif PNS. Atlet *Petanque* FIK UNP telah mengikuti lomba pekan prestasi mahasiswa

Nasional (Olahraga, karya Ilmiah dan Seni) 2021 cabang olahraga *Petanque* yang diadakan oleh Universitas Negeri Semarang yang dilaksanakan pada tanggal 27-29 Juli 2021. Dalam kejuaraan ini nomor yang dipertandingkan adalah shooting dan freestyle. Kejuaraan ini pertama kali diikuti oleh atlet *Petanque* UNP yang dikirim sebanyak 4 orang yaitu 2 putra dan 2 Putri sesuai nomor pertandingan masing-masing. Kejuaraan ini secara virtual mengingat bahwa pandemi COVID 19 belum berakhir.

Petanque Universitas Negeri Padang telah mengikuti kejuaraan nasional di Jakarta yang diadakan di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 9 -10 November 2021. Setelah kejuaraan nasional, *Petanque* UNP telah berhasil menyelenggarakan kejuaraan wilayah mahasiswa se-Sumatera pertama kali di Sumatera Barat yang bertujuan untuk mencari pengalaman dan pengetahuan kemampuan atlet *Petanque*. Pada akhir tahun 2022 Universitas Negeri Padang menjadi tuan rumah dalam ajang Pekan Olahraga mahasiswa Nasional yang diikuti oleh seluruh universitas yang ada di Indonesia. Pada POMNAS tersebut atlet *Petanque* FIK UNP menyumbangkan dua medali emas pada nomor pertandingan triple mix A dan triple mix B.

Kemudian pada 8-12 Juli 2023 atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang kembali mengikuti IMT-GT VERSITY CARNIVAL di Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Pertandingan kali ini merupakan pertandingan mahasiswa Internasional 3 Negara yaitu Indonesia, Malaysia dan Thailand, pada event ini FIK UNP mengutus empat orang atlet terdiri dari 2 laki-laki dan 2 perempuan pada nomor pertandingan beregu, atlet FIK UNP meraih juara 3 yaitu

mendapatkan medali perunggu. Dalam hasil beberapa pertandingan yang telah diikuti oleh atlet *Petanque* UNP dan pengamatan peneliti di sini, penelitian melihat ada beberapa kelemahan pada kondisi fisik yang dimiliki atlet saat melakukan pertandingan, oleh sebab itu pentingnya kondisi fisik yang dimiliki atlet *petanque* dalam meraih prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki atletnya baik untuk memantau dan menjadikan sebagai acuan dalam memilih atlet maka penelitian ini mengetahui “profil kondisi fisik atlet *petanque* Universitas Negeri Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dialami oleh atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang jika ditelusuri lebih dalam terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Faktor tersebut adalah belum diketahuinya kondisi fisik pada atlet *petanque* Universitas Negeri Padang yang meliputi:

1. Kekuatan otot lengan
2. Koordinasi mata tangan
3. Keseimbangan
4. kelentukan
5. Daya Tahan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas terlihat bahwa permasalahan dalam penelitian ini sangat luas. Oleh sebab itu, penulis menyadari dengan keterbatasan kemampuan, waktu, dan tenaga yang dimiliki, maka masalah

penelitian ini terbatas kepada "Profil kondisi fisik atlet *petanque* Universitas Negeri Padang" :

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu “ Bagaimana Profil kondisi fisik atlet *petanque* Universitas Negeri Padang?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang dicapai adalah untuk mengetahui Profil kondisi fisik atlet *petanque* Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, pernyataan ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Sebagai sumber teoritis bagi sasaran ilmu pengetahuan ilmu keolahragaan khususnya *petanque*.
 - b. Sebagai bahan referensi dalam memberikan materi kepada para atlet di lingkungan tempat latihan.
2. Secara praktis
 - a. Bagi pelatih.

Dapat membantu mempermudah proses latihan para atlet khususnya dalam mempelajari teknik dasar pada saat melakukan program latihan dan dapat meningkatkan serta memperhatikan kondisi fisik para atlet.

b. Bagi atlet

Dapat mengetahui sejauh mana kondisi fisik mempengaruhi teknik dasar untuk meningkatkan prestasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terhadap kondisi fisik atlet *petanque* universitas negeri Padang yang terdiri dari 20 orang atlet (5 putri dan 15 putra) maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan

Atlet Putri sebagai besar berada pada kategori sempurna dengan persentase (60%), dengan simpangan baku (standar deviasi) 4,32 dan rata-rata 20,2. Sedangkan Atlet putra mayoritas berada pada kategori baik (53,33%) dan baik sekali (26,66%), dengan dengan simpangan baku (standar deviasi) 6,98 dan rata-rata 29,86.

2. Koordinasi mata tangan

Seluruh atlet Putri berada pada kategori sangat baik pada persentase (100%), dengan simpangan baku (standar deviasi) 2,94 dan rata-rata 39,2. Sedangkan atlet putra sebagian berada pada kategori sangat baik pada persentase (93,33%) dan sisanya berada Pada kategori baik persentase (6,66%) dengan simpangan baku (standar deviasi) 6,74 dan rata-rata 45,33.

3. Keseimbangan

Atlet Putri berada pada kategori baik dengan persentase (60%) dan cukup dengan persentase (40%), dengan simpangan baku (standar deviasi) 2,38 dan rata-rata 16,86. Sedangkan atlet putra seluruhnya berada pada kategori cukup dengan persentase (100%), simpangan baku (standar deviasi) 1,99 dan rata-rata 22,41.

4. Kelentukan

Seluruh atlet putra dan putri berada pada kategori sempurna dengan persentase (100%), simpangan baku (standar deviasi) putri 6,44 dan putra 6,01 dengan rata-rata Putri 39 dan putra 41.

5. Daya tahan

Atlet Putri berada pada kategori *Fair* dengan persentase (100%), simpangan baku (standar deviasi) 0,52 dengan rata-rata 29,92. Sedangkan atlet putra sebagian besar berada pada kategori *Fair* dengan persentase (80%), selebihnya berada pada kategori *good* dengan persentase (13,33%), dan *very good* berada pada persentase (6,66%), simpangan baku (standar deviasi) 3,36 dan rata-rata 39,74.

6. Keseluruhan kondisi fisik putra dan putri

a) Kondisi fisik Putri

Kondisi fisik keseluruhan atlet *petanque* Putri berada pada kategori baik dengan persentase (40%), pada kategori sedang dengan presentase (40%) dan pada kategori kurang dengan persentase (20%), simpangan baku 10,61 dan rata-rata 145,18.

b) Kondisi fisik putra

Kondisi fisik keseluruhan atlet *petanque* putra mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase (40%), simpangan baku (standar deviasi) 12,10 dan rata-rata 178,35.

B. Saran

1. Bagi Pelatih:

Dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan dasar dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik dan terfokus pada peningkatan keseimbangan dan daya tahan atlet.

2. Bagi Atlet:

Disarankan agar lebih memperhatikan latihan fisik secara menyeluruh, tidak hanya mengandalkan kemampuan teknis saja, terutama latihan keseimbangan dan kardiorespirasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menambahkan variabel psikologis dan teknis untuk mendapatkan profil atlet yang lebih lengkap.

4. Bagi Universitas dan Pihak Terkait:

Perlu memberikan dukungan fasilitas dan pendampingan rutin melalui tes kebugaran untuk menjaga dan meningkatkan performa atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. T. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta UNESA Petanque Club. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3).
- Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107-119.
- Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107-119
- ALIMIN, A. (2019). Pengaruh Power Lengan, Panjang Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 10 Makassar (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Makassar).
- Allis, M. (2002). Sekripsi, Perbedaan Daya Tahan Cardiovasuler Siswa Putri SMU Gajah Mada dan Siswa Putri SMK Gajah Mada.
- Arizal, Y., & Lesmana, H. S. (2019). Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan smash bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1124-1138.
- Ashari, A. T., & Apriani, L. (2023). Hubungan Tinggi Badan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Hasil Shooting pada UKM *Petanque* Uir. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 22-31.
- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga *Petanque*. *Journal Sport Area*, 5(1), 65-75.
- DAHRIAL, D. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 5(2), 70-84.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. (2019). tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola sekolah menengah pertama pembangunan laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 6-10.
- Erkmen, N., Taskin, H., Kaplan, T., & Sanioglu, A. (2010). Balance performance and recovery after exercise with water intake, sport drink intake and no fluid. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 8(2), 105-112.
- Gusril, G. (2019). Pengaruh Latihan Clap Push Up Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Kempo Kota Sawahlunto. *Jurnal Stamina*, 2(6), 267-277.

- Hanief, Y. N., Purnomo, A., & Indra, M. (2019). Petanque: Apa saja faktor fisik penentu prestasinya?. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 116-125.
- Herdadi, D. H. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- Herdadi, D. H., & Umar, U. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.
- Ihsan, N., & Ruki, F. H. (2022). *Teknik dan Metode Pembelajaran Petanque*. PT Rajagrafindo Persada.
- Indrayana, B. (2012). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING DAN FARTLEK TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ATLET JUNIOR PUTRA TEAKWONDO WILD CLUB MEDAN 2006/2007. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1)
- Irawan, F. A. (2019). Biomechanical analysis of concentration and coordination on the accuracy in petanque shooting. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(2), 96-100.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS: Surakarta.
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Akademika Pressindo.
- Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 118-125
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(01), 33-42.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*
- Nugraheni, W., & Widodo, A. (2017). Tingkat Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Mahasiswa PJKR FKIP UMMI Angkatan Tahun 2016/2017. *MOTION*, 3(1).
- Nugraheni, W., & Widodo, A. (2017). Tingkat Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Mahasiswa PJKR FKIP UMMI Angkatan Tahun 2016/2017. *MOTION*, 3(1).
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Dwiyan, F., Sari, L. P., & Antoni, R. (2021). The effect of arm length, arm endurance and self-confidence on petanque shooting. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2381-2388.

- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25-32.
- Rabani, A., & Nurhidayat, N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Pointing Game Pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Petanque Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 937-944
- Rasyono, R., & Setiowati, A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kelenturan Terhadap Hasil Precision Shooting pada Atlet Petanque Jambi: Relationship Of Hand Eye Coordination And Flexibility To Precision Shooting Results In Petanque Jambi Athletes. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 72-83.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92-100.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92-100.
- Sugiyono, P. D. (2013). Metode penelitian manajemen. Bandung: Alfabeta, CV
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704.
- Wibowo, A. (2017). Pengaruh pendekatan pembelajaran matematika realistik dan saintifik terhadap prestasi belajar, kemampuan penalaran matematis dan minat belajar. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 4(1), 1-10.