

## Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pelajar *Petanque* Kabupaten Pekalongan

Ati Safitri<sup>1</sup>Mega Widya Putri<sup>2</sup>, M. Riski Adi Wijaya<sup>3</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email : [safitriatsa46@gmail.com](mailto:safitriatsa46@gmail.com), [riskiadi@umpp.ac.id](mailto:riskiadi@umpp.ac.id), [megawidyaputri@gmail.com](mailto:megawidyaputri@gmail.com),  
[Panggraita@umpp.ac.id](mailto:Panggraita@umpp.ac.id)

---

### Journal Info

*Babasal Sport Education*

*Journal*

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 4

Nomor : 2

Issue : 2023

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Tingkat kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan. Metode penelitian yang digunakan yaitu deksriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 27 orang. Pengumpulan data pada penelitian dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa tes kekuatan otot lengan, kekuatan peras tangan, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, dan koordinasi mata dan tangan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan terdapat 2 atlet (7,5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (22%) dalam kategori baik, 11 atlet (41%) dalam kategori sedang, 6 atlet (22%) dalam kategori kurang dan 2 atlet (7,5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan dalam kategori “sedang”.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet Pelajar, *Petanque*

### Abstract.

*This study aims to analyze the level of physical condition of petanque student athletes in Pekalongan Regency. The research method used is quantitative descriptive. The subjects in this research were 27 petanque student athletes from Pekalongan Regency. Data collection in the research was carried out using research instruments in the form of tests of arm muscle strength, hand squeeze strength, wrist flexibility, balance, and hand-eye coordination. Based on the research results, it can be concluded that the level of physical condition of petanque student athletes in Pekalongan Regency is 2 athletes (7.5%) in the very good category, 6 athletes (22%) in the good category, 11 athletes (41%) in the moderate category, 6 athletes (22%) in the less category and 2 athletes (7.5%) in the very less category. The highest frequency is in the medium category so that we can know the level of physical condition of Pekalongan Regency petanque student athletes in the "medium" category.*

---

### Keyword :

*Physical Condition, student athletes , Petanque*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terorganisasi yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan bagian dari kebutuhan dasar kehidupan sehari-hari karena meningkatkan tingkat kebugaran yang dibutuhkan untuk bekerja. Olahraga bisa dilakukan sejak kecil hingga dewasa, dan bisa dilakukan setiap hari.

Peran olahraga dalam kehidupan manusia sangatlah penting. Tidak hanya untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, olahraga juga menunjang prestasi masyarakat di bidang olahraga. Prestasi olahraga di Indonesia sangatlah baik, bahkan Indonesia juga mampu menunjukkan prestasinya di kancah Internasional. Salah satu olahraga yang masuk dalam olahraga prestasi adalah olahraga *petanque*.

Olahraga *petanque* merupakan olahraga tradisional yang berasal dari Prancis dan biasa dimainkan oleh bangsawan-bangsawan. Olahraga *petanque* dimainkan dengan cara melempar bola kayu sebagai sasaran dengan jarak minimal 6 meter dan maksimal 10 meter, kemudian masing-masing pemain memegang 3 bola besi dan berusaha mendekatkan bola besi tersebut ke bola kayu dengan cara dilempar. Olahraga *petanque* bisa dimainkan dengan satu lawan satu, dua lawan dua, ataupun tiga lawan tiga. Olahraga *petanque* merupakan olahraga yang membutuhkan teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik yang baik untuk dapat memenangkan setiap pertandingan. Olahraga *petanque* masuk di

Kabupaten Pekalongan pada tahun 2020. Meskipun menjadi daerah di Jawa Tengah yang terbilang baru mengenal olahraga *petanque*, prestasi atlet Kabupaten Pekalongan tidak kalah dengan daerah lain.

Pembinaan prestasi atlet pelajar *petanque* di Kabupaten Pekalongan cukup baik. Atlet pelajar dibina dan berlatih di sekolah masing-masing. Selain itu FOPI Kabupaten Pekalongan memfasilitasi tempat latihan yang ada di BLK Kabupaten Pekalongan, sehingga atlet pelajar juga seringkali bergabung berlatih di BLK bersama atlet senior. Prestasi atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan juga tidak kalah dengan atlet senior. Pada Pekan Olahraga Daerah (POPDA) Jawa Tengah pada tahun 2021, 1 atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan berhasil meraih medali perak nomor *shooting game*. Dalam meraih prestasi tersebut, atlet membutuhkan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Selain itu pencapaian prestasi tersebut tidak lepas dari peran pelatih yang telah menyusun program dengan baik.

Dalam meraih prestasi ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, teknik, mental, dan strategi. Kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting bagi atlet dalam meraih prestasi. Pada olahraga *petanque* tidak semua kondisi fisik menjadi faktor utama penentu keberhasilan dalam bertanding. Komponen kondisi fisik menurut (Hilmi, 2021) yaitu tinggi badan, panjang lengan, panjang telapak tangan, kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, power otot lengan, kekuatan peras tangan, konsentrasi dan koordinasi mata-tangan. Menurut pendapat di

atas dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang menentukan prestasi olahraga petanque tidak membutuhkan semua kondisi fisik, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda.

Dari komponen kondisi fisik penentu prestasi cabang olahraga petanque di atas diketahui bahwa atlet pelajar petanque Kabupaten Pekalongan belum pernah mengikuti dan melakukan tes kondisi fisik yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga petanque, dikarenakan keterbatasan kompetensi pelatih dan kurangnya kesadaran pelatih terhadap pentingnya melakukan tes kondisi fisik. Oleh karena itu peneliti ingin menganalisis tingkat kondisi fisik atlet pelajar petanque Kabupaten Pekalongan, sehingga peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Analisis tingkat kondisi fisik atlet pelajar petanque Kabupaten Pekalongan".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Bojong. Objek dari penelitian ini yaitu atlet pelajar petanque Kabupaten Pekalongan dengan jumlah 27 atlet. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel yang berdiri sendiri. Variabel dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik. Desain penelitian ini menggunakan bentuk *one shoot test study* yang dilakukan dengan cara satu kali pengambilan data. Hasil observasi menggunakan instrumen tes pada setiap jenis tesnya.

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Reza et al.,

2019). Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian. Beberapa tes yang digunakan dalam penelitian menurut (Robby Panca, 2022) adalah kekuatan otot lengan, kekuatan peras tangan, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, dan koordinasi mata dan tangan. Alat yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu *push and pull dynamometer*, *handgrip dynamometer*, goniometer, bola tenis, dan stopwatch.

Setelah melakukan pengumpulan data melalui beberapa tes kondisi fisik yang dilakukan oleh atlet pelajar petanque Kabupaten Pekalongan, maka hasilnya dapat dilakukan analisis data. Data yang di peroleh pada tes dan pengukuran melalui beberapa tes disesuaikan dengan norma yang dibuat menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Menurut Anas dalam (Ospensius, 2018) menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) sebagai berikut:

Tabel Norma Penilaian

No.	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 0,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber: Ospensius (2018)

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (*mean*)

S = *Standar Deviasi*

X = Skor

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai oleh para atlet yang telah mengikuti tes. Tingkat kondisi fisik tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil dari tiap tes, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing tes tidak sama.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari keseluruhan hasil pada penelitian ini dilakukan tes dengan menggunakan metode *one shoot test study* atau satu kali pengambilan data sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian yaitu analisis tingkat kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan. Data yang diperoleh merupakan data kasar tes kondisi fisisk yang masih berupa satuan yang berbeda-beda kemudian data diolah sesuai norma. Pengkategorian dibagi menjadi lima kategori yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus pengkategorian yang telah ditentukan, analisis data tingkat kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan adalah sebagai berikut:

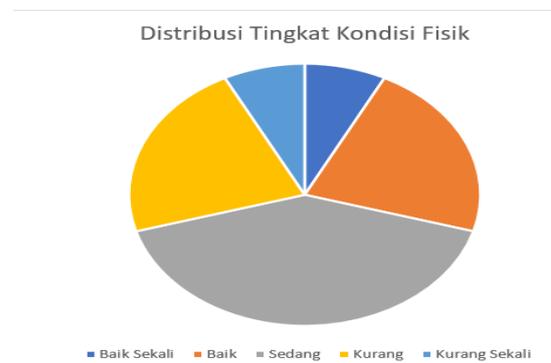
Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik

No.	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	X > 181.84	2	7,5%	Baik Sekali
2	166.29 – 181.83	6	22%	Baik
3	150.74 – 166.28	11	41%	Sedang
4	135.19 – 150.73	6	22%	Kurang
5	X < 135.18	2	7,5%	Kurang Sekali
	Jumlah	27	100%	

Sumber : Olah Data *Exel* (2023)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan terdapat 2 atlet (7,5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (22%) dalam kategori baik, 11 atlet (41%) dalam kategori sedang, 6 atlet (22%) dalam kategori kurang dan 2 atlet (7,5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan dalam kategori “sedang”. Hal ini dikarenakan jarang dilakukannya latihan fisik pada atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan.

Berdasarkan tabel di atas dapat di gambarkan dalam histogram berikut :



**PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan terdapat 2 atlet (7,5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (22%) dalam kategori baik, 11 atlet (41%) dalam kategori sedang, 6 atlet (22%) dalam kategori kurang dan 2 atlet (7,5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan dalam kategori “sedang”.

Saran kepada Peneliti lain yang berminat pada penelitian dengan masalah yang sama agar meneliti lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas dan kompleks.

## **REFERENSI**

Hilmi, M. I. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Kediri Dalam Menghadapi PORPROV VII Jawa Timur Mohammad*. 833–839.

*Skripsi Robby Panca Adithiya 172191019*. (n.d.).

Reza, K. ali, Kusumawardhana, B., & Kresnapati, P. (2019). Analisis Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Rekreasi Dalam Kegiatan Car Free Day di Simpang Lima Kota Semarang. *Conference.Upgris.Ac.Id*, 27–32. <http://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/52>