

# Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque FOPI Kota Malang Tahun 2022

Fahmi Aji Nugraha Mukti, Moch. Yunus, Yulingga Nanda Hanief\*, Imam Hariadi

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: yulingga.hanief.fik@um.ac.id

Paper received: 25-1-2023; revised: 14-2-2023; accepted: 9-3-2023

## Abstract

The research conducted has the aim of knowing the level of the physical condition of petanque athletes FOPI Malang City. This study uses a quantitative survey method. The population used in the study were all Malang City petanque athletes, totaling ten athletes. The instruments needed for research data collection are Push up (for the arm muscle strength component), modified bass test balance (for the balance component), standing trunk flexion (for the flexibility component), throwing tennis ball catch (for the coordination component), bleep test (for the endurance component). The data obtained on each test item are grouped according to the criteria per test item. Then, the data is analyzed using descriptive statistics to be understood. The results of this study found that the physical condition of Malang City petanque athletes in male athletes the element of arm muscle strength in the moderate category, the element of balance in the very good category, the element of flexibility in the deficient category, the element of coordination in the moderate category, and the element of endurance in the very deficient category. In female athletes, the arm muscle strength element is obtained in the good category, the balance element is very good category, the flexibility element is moderate category, the coordination element is moderate category, and the endurance element is less category.

**Keywords:** physical condition; petanque; shooting.

## Abstrak

Penelitian yang dilakukan mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet petanque FOPI Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh atlet petanque Kota Malang yaitu berjumlah 10 atlet. Instrumen yang diperlukan untuk pengumpulan data penelitian berupa *Push up* (untuk komponen kekuatan otot lengan), *modified bass test balance* (untuk komponen keseimbangan), *standing trunk flexion* (untuk komponen kelentukan), lempar tangkap bola tenis (untuk komponen kordinasi), *bleep test* (untuk komponen daya tahan). Data yang diperoleh pada masing-masing item tes dikelompokkan sesuai dengan kriteria per item tes lalu analisis data menggunakan statistik deskriptif agar data dapat dipahami. Hasil dari penelitian ini ditemukan kondisi fisik atlet petanque Kota Malang pada atlet putra unsur kekuatan otot lengan dalam kategori sedang, unsur keseimbangan kategori sangat baik, unsur kelentukan kategori kurang, unsur kordinasi kategori sedang, dan unsur daya tahan kategori sangat kurang. Pada atlet putri diperoleh unsur kekuatan otot lengan dalam kategori baik, unsur keseimbangan kategori sangat baik, unsur kelentukan kategori sedang, unsur kordinasi kategori sedang, dan unsur daya tahan kategori kurang.

**Kata kunci:** Kondisi fisik; petanque; shooting.

## 1. Pendahuluan

Perkembangan gerak mempengaruhi perkembangan manusia secara keseluruhan yaitu fisik, mental, sikap, sosial, emosional dan intelektual. Dengan adanya penurunan daya guna fungsi jasmani atau olah tubuh seseorang, maka secara langsung maupun tidak langsung mereka akan mengalami pengurangan gerak (*passive movement*). Dalam istilah ini menurut (Listyanto, 2015) bahwa proses gerak pasif akan menurunkan tingkat kebugaran jasmani dan

memungkinkan dapat menimbulkan masalah pada kehidupan seseorang. Perubahan pola hidup seharusnya tidak melupakan bagian terpenting dari kehidupan yaitu kebutuhan hidup sehat, karena sehat merupakan salah satu cara seseorang melanjutkan tujuan hidupnya. Olahraga memegang peranan penting dalam kehidupan saat ini karena olahraga merupakan serangkaian aktivitas yang tercipta guna membentuk kebugaran jasmani dan rohani dalam tubuh manusia.

Menurut UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Olahraga merupakan segala bentuk kegiatan yang bersifat sistematis guna mendorong, mendidik, meningkatkan kondisi diri meliputi jasmani, sosial, dan kerohanian. Secara garis besar, orang hanya memahami olahraga sebagai suatu kegiatan jasmani yang bertujuan untuk kebugaran jasmani (Cahyadi, 2015:35). Aktivitas olahraga yang teratur bisa membantu menjaga kebugaran jasmani dengan tidak melakukannya sembarangan, tetapi harus dilakukan sesuai pakem dan cara yang benar (Prativi dkk., 2013). Kebugaran atau kondisi fisik yang baik dan seimbang merupakan keadaan seseorang dalam menggunakan tenaga atau kekuatannya dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah saat menyelesaikan suatu latihan (Shofan dkk., 2021).

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membentuk dan menempa atlet secara kompetitif yang penerapannya saat melakukan latihan harus terencana, bertingkat, dan berkelanjutan dalam tujuan mencapai prestasi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan atau *sport science*. Prestasi olahraga tentunya tidak lepas dari sebuah proses yang berliku-liku dan tidak mungkin bisa tercapai secara instan tetapi banyak faktor yang berpengaruh. Oleh karena itu diperlukanlah pelatihan dengan tingkat khusus, salah satunya sebagai contoh pemusatan atau pembinaan khusus atlet atlet berbakat yang kerap dilakukan di daerah-daerah.

Olahraga petanque masuk kedalam olahraga prestasi yang memiliki keakuratan dalam mengantarkan/melempar bola besi (bosi) menuju target mendekati ke daerah bola kayu (boka) sedekat mungkin dan kaki harus berada tepat di dalam lingkaran kecil yang disebut (*circle*), termasuk juga kompetisi khusus untuk nomor perlombaan *shooting* yang tujuannya mendapatkan nilai atau poin sebanyak-banyaknya (Agustina & Priambodo, 2017). Petanque merupakan salah satu cabang olahraga yang baru masuk ke Indonesia pada tahun 2011 saat dilaksanakan SEA Games ke-XXVI di Jakarta-Palembang dan kini mulai berkembang pesat di Indonesia. Permainan ini berasal dari Provence, Prancis yang dilakukan menggunakan bola berdiameter 70-80 mm dan berat berkisar diantara 650-800 g (Hanief & Purnomo, 2019; Saputra dkk., 2019).

Dalam mencapai prestasi yang diinginkan atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus guna mempertahankan semangat serta kemampuannya untuk mencapai kemenangan. Ada 4 pilar yang perlu diperhatikan dalam menentukan prestasi atlet yaitu mental (fokus, ketenangan, motivasi, dan percaya diri), fisik (fisiologis, biomotoris, antropometris), teknik (kemampuan *pointing dan shooting*), dan taktik (kecerdasan permainan saat bertanding), pilar-pilar tersebut bisa disebut juga piramida latihan (Bompa & Haff, 2009). Komponen-komponen kondisi jasmani secara umum yang menjadi acuan berbagai macam cabang olahraga meliputi enam aspek yaitu kecepatan, koordinasi, kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan kelenturan, (Allsabah, 2020). Kondisi fisik cabang olahraga petanque menurut (Hanief & Purnomo, 2019) adalah sebagai berikut; postur tinggi tubuh, koordinasi dan fokus antara mata

dan tangan, kekuatan otot lengan, peras tangan, serta pergelangan tangan harus memiliki kelentukan yang baik, panjang lengan dan telapak tangan, dan terakhir yaitu keseimbangan.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan ditemukan bahwa salah satu wadah pembinaan olahraga petanque yang meng-agendakan pembinaan prestasi adalah KONI Kota Malang melalui usaha Federasi Olahraga Petanque Indonesia Kota Malang yang melakukan aktivitas latihannya di kampus utama Universitas Negeri Malang. Dalam upaya meningkatkan prestasi atlet dan pelatih petanque di Kota Malang dapat dilakukan dengan melihat secara produktif terkait kondisi fisik atlet dan dapat menetapkan acuan kondisi fisik pada tiap atlet utamanya pada olahraga petanque. Oleh karena pentingnya tingkat kondisi fisik yang baik harus dimiliki atlet petanque untuk menorehkan lebih banyak prestasi dan pentingnya bagi pelatih untuk mengawasi kondisi fisik atletnya baik memeriksa atau menjadikan referensi dalam menyeleksi atlet yang lebih kompetitif, maka peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik atlet FOPI Kota Malang tahun 2022 dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet FOPI Kota Malang Tahun 2022”.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet petanque FOPI Kota Malang. Sampel merupakan sebagian dari atau perwakilan dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, yang mana semua anggota populasi merupakan subjek penelitian. Adapun jumlah sampel yaitu sepuluh atlet yang terdiri dari lima atlet putra dan lima atlet putri.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes kondisi fisik. Faktor kondisi yang dilakukan pengukuran adalah unsur kondisi fisik kekuatan, keseimbangan, kelentukan, kordinasi, dan daya tahan pada atlet petanque FOPI Kota Malang. Instrumen tes penelitian ini menggunakan lima tes yang disesuaikan dengan unsur kondisi fisik yang akan di tes yaitu tes *push up*, *modified bass test balance*, tes *standing trunx flexion*, tes lempar tangkap bola tenis, dan *bleep test*.

Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan analisis oleh peneliti menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif diperlukan untuk mendeskripsikan data secara kuantitatif kemudian memaparkan data asli yang telah terkumpul dan sudah bersifat khusus (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Jenis analisis deskriptif kuantitatif yang dipakai adalah analisis potret data (frekuensi dan persentasi). Setelah hasil tes dicocokkan dengan masing-masing tabel data normatif diketahui frekuensi dari masing-masing kategori. Selanjutnya frekuensi diubah menjadi persentase dengan rumus (Hadi, 2017).

$$M = \frac{\sum X}{n} \quad (1)$$

### Keterangan:

M = Mean sampel  
 $\sum X$  = Total skor sampel  
n = Total sampel

Kemudian frekwensi dari skor tersebut diprosentasekan berdasarkan klasifikasi beberapa tingkat kondisi fisik (kekuatan, keseimbangan, kelentukan, kordinasi, dan daya

tahan) yang dilakukan dengan membagi frekwensi yang diperoleh dengan total sampel, dengan menggunakan persamaan persentase (Malik, 2018) sebagai berikut.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (1)$$

**Keterangan:**

- P = Persentase yang dicari
- F = Frekwensi
- N = *Number of Cases* (Total individu)

Dalam menentukan kategori atlet, peneliti menggunakan kriteria dengan mengklasifikasikan kategori menjadi 5 tingkatan diantaranya, sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Dengan membuat batasan maksimal rentang interval setiap tingkatan menggunakan rumus yang diadaptasi oleh (Sudijono, 2018).

$$\text{Batasan interval tingkatan sangat kurang} = M - 1.5\sigma$$

$$\text{Batasan interval tingkatan kurang} = M - 0.5\sigma$$

$$\text{Batasan interval tingkatan sedang} = M + 0.5\sigma$$

$$\text{Batasan interval tingkatan baik} = M + 1.5\sigma$$

$$\text{Batasan interval tingkatan sangat baik} = \text{Nilai maksimal}$$

**Keterangan:**

- M = Nilai rata-rata score
- $\sigma$  = Standart deviasi

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menyatakan tingkat kondisi fisik atlet petanque di Kota Malang yang akan dijabarkan menjadi 3 kelompok yaitu hasil persentase dan rata-rata kondisi fisik keseluruhan, hasil klasifikasi kategori kondisi fisik atlet putra dan hasil klasifikasi kategori kondisi fisik atlet putri. Tabel 1 menunjukkan hasil persentase seluruh atlet berdasarkan tes kondisi fisik dan rata-rata kondisi fisik secara keseluruhan. Tabel 2 mempersembahkan hasil kondisi fisik atlet putra petanque Kota Malang.

Tabel 3 menunjukkan hasil kondisi fisik atlet putri petanque Kota Malang. Tabel 4 menunjukkan hasil kondisi fisik keseluruhan atlet petanque Kota Malang. Data yang disajikan berupa hasil perolehan keseluruhan atlet petanque Kota Malang berdasarkan hasil tes beserta rata-rata dan dikelompokkan pada kategori yang sudah ditentukan.

**Tabel 1 Hasil Persentase dan Rata-rata Kondisi Fisik**

No	Nama	Push Up	Bass Test	STF	LTBT	Bleep Test	Total Score Kondisi Fisik
1	ABA	55	100	48	83	66	353.1
2	SUM	42	100	16	78	63	299.86
3	RAJ	66	100	73	67	62	368.04
4	FRR	53	100	41	61	65	320.17
5	TMB	39	90	28	83	58	299.22
6	AMA	100	100	102	56	69	426.56
7	TRR	95	100	68	61	77	401.14
8	TW	100	80	89	11	68	347.29
9	KFS	76	80	53	61	66	334.9
10	EL	81	90	35	50	65	321.32
Rata-rata							347.16

Berdasarkan Tabel 1 rata-rata keseluruhan kondisi fisik yang merupakan hasil tes kondisi fisik akan diklasifikasikan menggunakan penilaian acuan patokan data normatif unsur kekuatan otot lengan menurut (Pasaribu, 2020), unsur keseimbangan menggunakan norma menurut (Johnson & Nelson, 1986), unsur kelentukan menggunakan norma menurut (Fenanlampir & Muhyi Faruq, 2015), unsur kordinasi menggunakan norma menurut (Ismaryati & Muhyi, 2018), dan unsur kondisi daya tahan menggunakan norma menurut (Mackenzie, 2005). Selanjutnya, diklasifikasikan hasil kondisi fisik atlet putra dan putri beserta kesimpulan secara keseluruhan akan dikategorikan pada Tabel 2, 3,4 dan 5.

**Tabel 2 Data Karakteristik Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Malang**

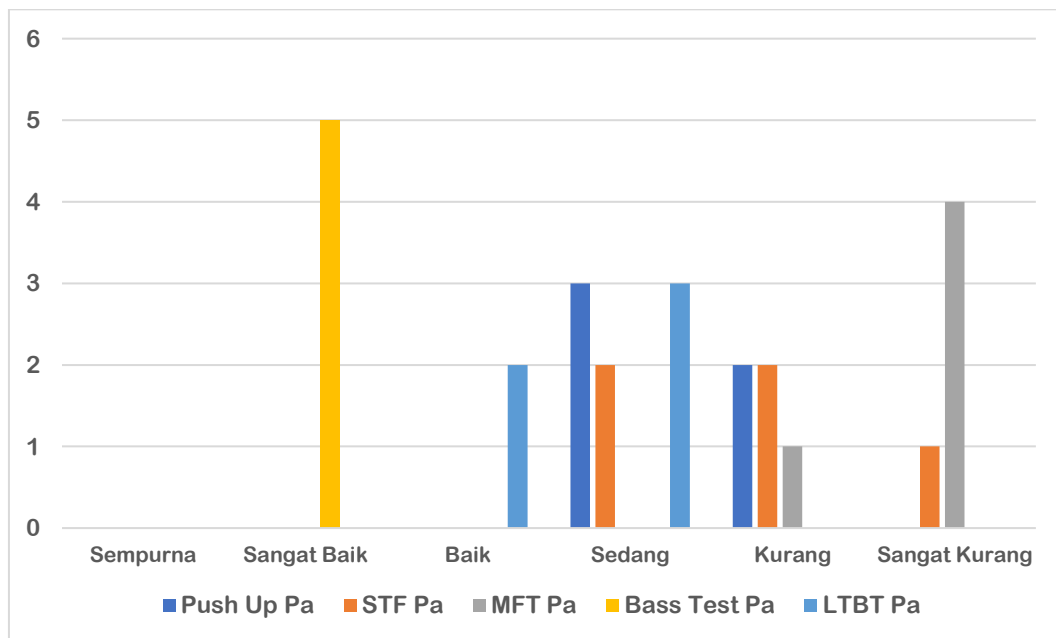
No	Nama	Push Up	Bass Test	STF	LTBT	Bleep Test	Rata-Rata
1	ABA	S	SB	S	B	SK	B
2	SUM	K	SB	SK	S	SK	K
3	RAJ	S	SB	S	S	SK	B
4	FRR	S	SB	K	S	K	K
5	TMB	K	SB	K	B	SK	K
6	AMA	SB	SB	SB	S	K	B
7	TRR	B	SB	S	S	S	B
8	TW	SB	SB	B	SK	K	S
9	KFS	B	SB	K	S	K	K
10	EL	B	SB	SK	S	K	K

Sebagaimana diketahui pada tabel 2 bahwa 10 atlet petanque FOPI Kota Malang yang terdiri dari 5 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri memiliki masing-masing kategori kondisi fisik dari 5 total komponen kondisi fisik. Dari hasil tersebut untuk komponen kondisi fisik unsur kekuatan otot lengan putra dikategorikan sedang dan putri dikategorikan baik, untuk komponen kondisi fisik keseimbangan dikategorikan sangat baik, untuk komponen kondisi fisik kelentukan putra dikategorikan kurang dan putri dikategorikan sedang, untuk komponen kondisi fisik kordinasi dikategorikan sedang, dan komponen kondisi fisik daya tahan atlet putra ditempatkan pada kategori sangat kurang dan putri dikategorikan pada tingkat kondisi kurang.

**Tabel 3 Hasil Kondisi Fisik Atlet Putra**

Kategori	Interval		F	%	Rata-rata
Sangat Baik	375.15	-	500	0	0%
Baik	343.64	-	375.14	2	40%
Sedang	312.13	-	343.63	1	20%
Kurang	280.62	-	312.12	2	40%
Sangat Kurang	5	-	280.61	0	0%
Total			5	100%	

Berdasarkan Tabel 2 rata-rata kondisi fisik atlet putra berdasarkan tes menunjukkan hasil rata-rata 327.88 dengan perolehan 2 orang (40%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori baik, 1 orang (20%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori sedang, 2 orang (40%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori kurang. Dari Tabel 2 rata-rata kondisi fisik atlet putra petanque Kota Malang memiliki nilai 327.88. Sehingga, 5 orang atlet putra petanque Kota Malang tingkat kondisi fisiknya berada pada kategori sedang.



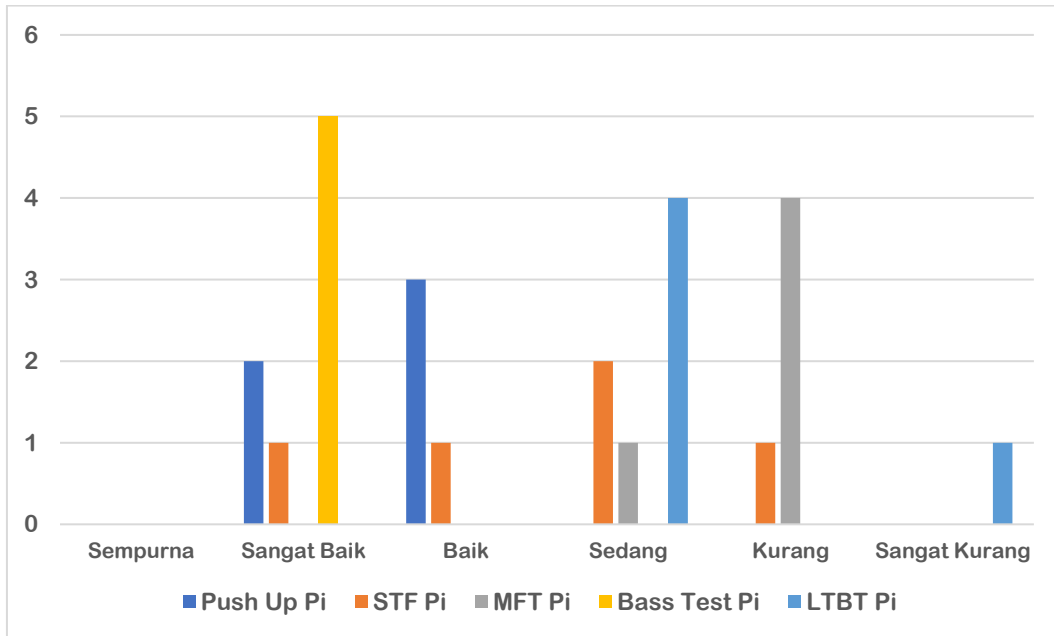
**Gambar 1 Diagram Tes Kondisi Fisik Putra**

**Tabel 4 Hasil Kondisi Fisik Atlet Putri**

Kategori	Interval		F	%	Rata-rata
Sangat Baik	434.17	-	500	0	0%
Baik	389.02	-	434.16	2	40%
Sedang	343.87	-	389.01	1	20%
Kurang	299.72	-	343.86	2	40%
Sangat Kurang	5	-	298.71	0	0%
Total			5	100%	

Berdasarkan Tabel 3 rata-rata kondisi fisik atlet putri berdasarkan tes menunjukkan hasil rata-rata 366.44 dengan perolehan 2 orang (40%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori

baik, 1 orang (20%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori sedang, 2 orang (40%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori kurang. Dari Tabel 3 rata-rata kondisi fisik atlet putri petanque Kota Malang memiliki nilai 366.44. Sehingga, 5 orang atlet putri petanque Kota Malang tingkat kondisi fisiknya berada pada kategori sedang.

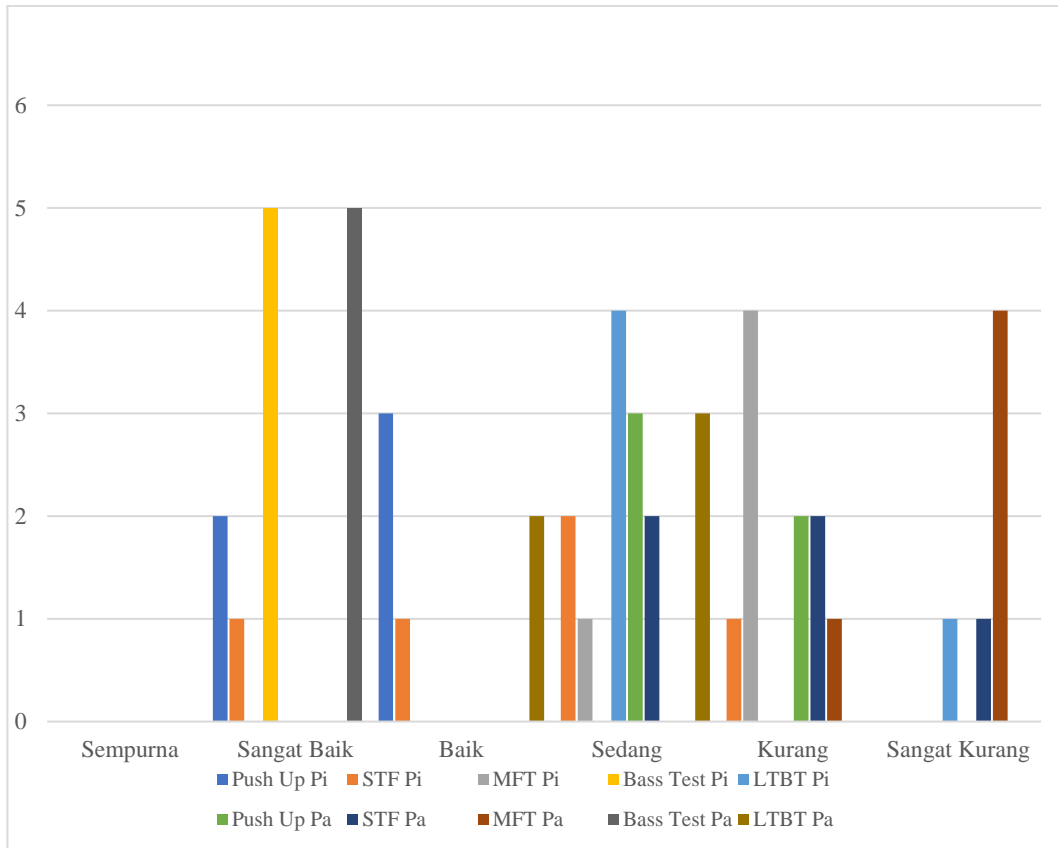


Gambar 2 Diagram Tes Kondisi Fisik Putri

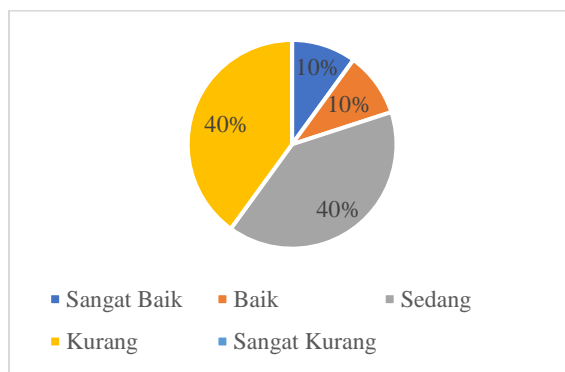
Tabel 5 Hasil Kondisi Fisik Atlet Putra dan Putri

Kategori	Interval	F	%	Rata-rata
Sangat Baik	410.10 - 500	1	10%	347.16
Baik	368.15 - 410.09	1	10%	
Sedang	326.19 - 368.14	4	40%	
Kurang	284.23 - 326.18	4	40%	
Sangat Kurang	5 - 284.22	0	0%	
Total		10	100%	

Pada Tabel 4 rata-rata kondisi fisik atlet putra dan putri berdasarkan tes menunjukkan hasil rata-rata 347.16 dengan perolehan 1 orang (10%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori sangat baik, 1 orang (10%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori baik, 4 orang (40%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori sedang, 4 orang (40%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori kurang. Dari Tabel 4 rata-rata kondisi fisik atlet putra dan putri petanque Kota Malang memiliki nilai 347.16. Jadi kesimpulan dari total keseluruhan atlet petanque Kota Malang 5 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri tingkat kondisi fisiknya berada pada kategori sedang.



Gambar 3 Diagram Tes Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Malang



Gambar 4 Histogram Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Malang

Hasil penelitian ini menunjukkan kondisi fisik atlet cabang olahraga petanque Kota Malang berkategori sedang. Keterampilan dalam bermain petanque didukung pada penguasaan teknik melempar utamanya keakuratan pada saat melakukan *pointing* dan *shooting*. Teknik lemparan dan tingkat akurasi yang tinggi menjadi harapan setiap pemain petanque sehingga, pemain dapat memenuhi targetnya yaitu memenangkan pertandingan. Tingkat akurasi dan ketepatan dalam melempar sangat berkaitan dengan kordinasi yang mana merupakan kebutuhan yang harus dimiliki atlet petanque (Nugraheni & Widodo, 2017; Nurfatoni & Hanief, 2020; Rasyono & Setiowati, 2021; Widodo & Hafidz, 2018). Pada hasil tes kordinasi rata-rata atlet petanque Kota Malang berada pada kategori sedang.

Keseimbangan merupakan kondisi kemampuan sikap dan posisi tubuh atlet sesuai saat berdiri (*static balance*) atau ketika melakukan suatu gerakan (*dynamic balance*) (Irawan dkk., 2019). Keseimbangan statis memiliki peran yang sangat penting dalam mempertahankan posisi saat sebelum sampai setelah atlet petanque melancarkan sebuah teknik lemparan (Pradana & Nurkholis, 2018). Secara teori, posisi yang tetap dapat meningkatkan ketepatan lemparan karena menimbulkan gerakan dapat merubah arah akurasi. Atlet dengan keseimbangan yang baik akan meningkatkan konsentrasi dan intuisi dalam melempar menuju target agar dapat tepat sasaran. Pada hasil tes keseimbangan rata-rata atlet petanque Kota Malang berada pada kategori sangat baik.

Kelentukan merupakan kecakapan tubuh dalam melakukan latihan dengan ruang gerakan yang besar dan meluas. Kegunaan kelentukan adalah memudahkan diri dalam penguasaan teknik tinggi, mengurangi resiko cedera pada atlet, menciptakan seni gerak tubuh yang tinggi, meningkatkan kelincahan dan ketepatan gerak (Rasyono & Setiowati, 2021). Kelentukan memiliki peran yang penting bagi atlet petanque pada saat atlet melakukan teknik *shooting*, hal ini disebabkan oleh atlet pada umumnya saat melakukan *shooting* mereka membuat posisi pinggang hingga bahu terlihat seperti condong kedepan. Diharapkan atlet mampu menambah kekuatan ayunan pada saat melempar, utamanya pada jarak jauh dan direkomendasikan dapat dilakukan oleh atlet yang lengannya tidak cukup panjang. Pada hasil tes kelentukan rata-rata atlet petanque Kota Malang berada pada kategori kurang untuk atlet putra dan atlet putri berada pada kategori sedang.

Pada komponen fisik unsur kekuatan yang diutamakan dalam olahraga petanque adalah kekuatan otot lengan sehingga, pada penelitian ini menggunakan tes *push up* untuk mengetahui seberapa besar kekuatan atlet petanque Kota Malang. Pada umumnya orang menyebut lemparan pada olahraga petanque menggunakan power yakni gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Pada dasarnya pada saat melakukan lemparan ayunan yang dilakukan tidak disertai hentakan yang cepat dan kuat, melainkan sesuai dengan ritme ayunan hanya saja perlu kekuatan pada saat mengayun dan melepaskan bola dengan baik (Pradana & Nurkholis, 2018). Kekuatan otot lengan pada atlet petanque berkaitan dengan konsistensi atlet dapat mempertahankan performa lemparan dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan oleh sebab itu, diperlukan kekuatan yang baik agar atlet selalu di performa terbaiknya. Pada hasil tes kekuatan rata-rata atlet petanque Kota Malang berada pada kategori kurang untuk atlet putra dan atlet putri berada pada kategori baik.

Pada penelitian ini daya tahan menjadi temuan baru yang merupakan komponen penting dalam olahraga prestasi. Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas berat yang berlangsung jangka lama dan bergantung pada efisiensi kerja pembuluh darah, jantung, dan paru-paru. Daya tahan jantung dan peredaran darah merupakan kapasitas kerja maksimal yang dapat dilakukan oleh tubuh seseorang secara kontinyu dengan melibatkan kelompok otot besar serta bergantung pada kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen secara efisien.

Alasan mengapa daya tahan yang baik dibutuhkan karena memiliki berbagai manfaat yaitu 1) oksigen yang masuk ke sel otot lebih besar, 2) denyut nadi yang lambat mampu memberikan jeda waktu istirahat tambahan bagi ventrikel, 3) menurunkan tekanan darah sehingga mengurangi waktu untuk mencapai batas fisiologi, 4) tampilan yang lebih paru-paru lebih besar sehingga lebih banyak kadar oksigen yang terserap tubuh, 5) semakin banyaknya

sel darah merah dan hemoglobin sehingga menambah jumlah oksigen yang mampu dipasok ke jaringan organ dalam tubuh (Suharjana, 2015). Sebagaimana perlu diketahui bahwa penelitian ini diambil dari sampel yang atlet nya masih berada di tahap pengembangan prestasi tingkat lokal. Dan komponen yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik dalam penelitian ini masih belum dapat digeneralisasikan. Dibutuhkan penelitian lanjutan yang melibatkan atlet profesional dengan jumlah banyak agar dapat digeneralisasi.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini kondisi fisik atlet petanque Kota Malang pada unsur kekuatan otot lengan dalam kategori sedang (putra) baik (putri), unsur keseimbangan dalam kategori sangat baik, unsur kelentukan dalam kategori kurang (putra) sedang (putri), unsur kordinasi dalam kategori sedang, dan unsur daya tahan dalam kategori sangat kurang (putra) kurang (putri). Sehingga kondisi fisik pada atlet petanque Kota Malang secara keseluruhan adalah 1 atlet (10%) dalam kondisi fisik sangat baik, 1 atlet (10%) berkategori baik, 4 atlet (40%) berkategori sedang, dan 4 atlet (40%) berkategori kurang. Dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik pada atlet petanque Kota Malang dalam tingkat kondisi fisik sedang. Kondisi fisik adalah aspek penting dalam membangun olahraga menuju prestasi. Demikian hasil penelitian dapat dijadikan referensi oleh para pelatih bahwa kondisi fisik atlet perlu ditingkatkan sehingga unggul dalam persaingan dalam mencapai prestasi dalam meregenerasi bibit atlet berbakat hingga membawa atlet bersaing di ranah internasional dalam cabang olahraga petanque. Aspek kondisi fisik yang perlu diperhatikan yaitu (1) kekuatan, (2) keseimbangan, (3) kelentukan, (4) kordinasi dan (5) daya tahan yang menjadi indikator tes dan pengukuran

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Malang yang telah membiayai sebagian dari kegiatan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat dideseminasikan pada jurnal nasional terakreditasi.

#### Daftar Rujukan

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT RINEKA CIPTA.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed). Human Kinetics.
- Cahyadi, A. (2015). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya*. 4(1), 35–43.
- Hadi, S. (2017). *Statistik* (Revisi, Vol. 4). Pustaka Belajar.
- Hanief, Y. N., & Purnomo, A. M. I. (2019). Petanque: Apa saja faktor fisik penentu prestasinya? *Jurnal Keolahragaan*, 7(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26619>
- Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Akromawati, H. R., & Yang-Tian, H. (2019). Biomechanical Analysis of Concentration and Coordination on The Accuracy in Petanque Shooting. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(2), 5. <https://doi.org/10.15294/active.v8i2.30467>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (1 ed.). PANDIVA BUKU.
- Listyanto, A. (2015). *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Pacet Mojokerto)*. 03, 208–210.
- Malik, A. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan* (1 ed.). DEEPUBLISH.
- Nugraheni, W., & Widodo, A. (2017). Tingkat Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Mahasiswa PJKR FKIP UMMI Angkatan Tahun 2016/2017. *Jurnal Riset Physical Education*, 10. <https://doi.org/10.33558/motion.v8i1.481>

- Nurfatoni, A., & Hanief, Y. N. (2020). Petanque: Dapatkah koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas tolok dan keseimbangan memberi sumbangan pada shooting shot on the iron? Petanque: Can hand eye coordination, wrist flexibility, trunk flexibility and balance contribute to shooting shots on the iron? *Journal of Physical Activity*, 1(1), 11.
- Pradana, S. W. K. C., & Nurkholis. (2018). Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 1–5.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani*. 2(3), 32–36.
- Rasyono, & Setiowati, A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kelenturan Terhadap Hasil Precision Shooting pada Atlet Petanque Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 72–83.
- Saputra, M. F. B., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2019). Management Analysis of Indonesian Petanque Federation Province (FOPI) Central Java in Supporting Sports Achievement in Indonesia. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(2), 837. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i2.895>
- Shofan, N. A., Adi, S., & Raharjo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Ssb Karlos Malang Usia 15 Tahun. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 81. <https://doi.org/10.17977/um057v11i2p81-85>
- Suharjana. (2015). Pentingnya Kebugaran Aerobik Bagi Setiap Atlet Yang Bertanding Pada Kejuaraan Multi Event. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4643>
- Widodo, W., & Hafidz, A. (2018). *Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque*. 6.