

**SURVEI ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK PADA ATLET
PETANQUE KONI KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi PENJAS



OLEH:

DWIYON NOVEMBRIANT SYAPUTRI

NPM 16.1.01.09.0002

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2020

Skripsi oleh:

DWIYON NOVEMBRIANT SAYPUTRI
16.1.01.09.0002

Judul :

**SURVEI ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK PADA ATLET
PETANQUE KONI TAHUN KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

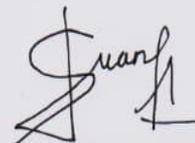
Tanggal :

Pembimbing I



M. Akbar Hussein Allsabah, M.Or
NIDN.0727089001

Pembimbing II



Septyaning Lusianti, M.Pd
NIDN.0722098601

Skripsi oleh:

DWIYON NOVEMBRIANT SYAPUTRI
16.1.01.09.0002

Judul :

**SURVEI ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK PADA
ATLET PETANQUE KONI TAHUN KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Pada Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 29 Juli 2020

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|-----------------------------------|--|
| 1. Ketua | : M. Akbar Hussein Allsabab, M.Or |  |
| 2. Penguji I | : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd |  |
| 3. Penguji II | : Septyaning Lusianti, M.Pd |  |

Mengetahui

Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN:0007076801

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Dwiyon Novembriant Syaputri
JenisKelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 02 Oktober 1997
NPM : 16.1.01.09.0002
Fak/Jur/Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Juli 2020

Yang Menyatakan



DWIYON NOVEMBRIANT S
NPM: 16.1.01.09.0017

MOTTO

Ada perjuangan yang belum tertuntaskan, doa yang belum terkabulkan, dan harapan yang belum terwujudkan. Mungkin sabar adalah sebuah jawaban”

MAKA SESUNGGUHNYA BERSAMA KESULITAN ITU ADA
KEMUDAHAN

(Q. S AL – INSYIRAH : 5)

Persembahan :

“Untuk kedua orang tua dan semua keluarga ku terima kasih karena selalu mendukungku dan memotivasi ku, kalian lah orang yang tak pernah kenal lelah mengajariku arti sebuah kesabaran dan kekuatan, berkat doa dan restu kalian aku bisa sampai dititik ini sekarang sekali lagi trima kasih. Dan juga untuk teman-teman ku sudah memberi semangat sampai di titik ini.

Abstrak

Dwiyon Novembriant Syahputri: Survei Antropometri Dan Kondisi Fisik Pada Atlet *Petanque* KONI Kota Kediri” Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2020.

Kata Kunci: Antropometri, Kondisi Fisik

Olahraga merupakan aktivitas yang populer yang dilakukan oleh masyarakat. Kepopuleran olahraga ini merupakan aktivitas yang memiliki manfaat yang banyak dan dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak hingga dewasa, baik laki dan perempuan melakukan aktivitas olahraga.

Permasalahan penelitian ini adalah masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kondisi fisik dan tingkat antropometri pada atlet *petanque* KONI di Kota Kediri.

Penelitian ini menggunakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah antropometri dan kondisi fisik pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan (1).Keseimbangan yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 5 sebesar 41%. (2).Kekuatan otot lengan yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 3 sebesar 25%. (3).Kelentukan Pergelangan Tangan yang atlet *petanque* KONI dengan frekuensi 5 sebesar 41%. (4).Kekuatan Peras Tangan yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 7 sebesar 58%.(5).Koordinasi mata tangan yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 4 sebesar 33%. (6).Konsentrasi yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 5 sebesar 41%. (7).Tinggi Badan yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 4 sebesar 3%. (8) Berat Badan yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 6 sebesar 50%. (9).Tinggi Duduk yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 4 sebesar 33%.. (10).Rentang Lebar Tangan yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 6 sebesar 50%. (11). Lebar Telapak tangan yang atlet *petanque* KONI dengan rata-rata frekuensi 5 sebesar 41%

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas berkenaan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjas.

Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. M. Akbar Hussein Allsabab, M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Septyaning Lusianti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-Teman kelas A yang selalu memberi motivasi dan semangat.
8. Untuk orang spesial yang selalu memberi support dan doa.
9. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan jasa-jasa yang tiada terkira besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan pada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu segala saran dan kritik yang berguna bagi kesempurnaan skripsi ini diharapkan. Semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini bermanfaat bagi mereka yang memerlukan.

Kediri, 15 Juli 2020



DWIYON NOVEBRIANT S
NPM.16.1.01.09.0002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Kegunaan Penelitian.....	11
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	13
1. Sejarah <i>Petanque</i>	13
2. Hakikat Kondisi Fisik	15
3. <i>Petanque</i> KONI kota Kediri.....	30
4. Antropometri	32
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	41
C. Kerangka Berfikir	42
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	44
B. Variabel Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel	45
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	46

E. Teknik Pengambilan Data	47
F. Teknik Analisis Data.....	64
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	65
B. Analisis Data	66
C. Pembahasan	88
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	104
B. Implikasi.....	105
C. Saran	106
Daftar Pustaka	107

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1. Penilaian Tes Keseimbangan Statis	49
3.2: Norma Tes <i>Push-Up</i> Laki-Laki.....	50
3.3: Norma Tes Perempuan.....	50
3.4 : Norma Laki-Laki.....	54
3.5.Norma Penilaian Tes Konsentrasi	56
4.1 :Hasil Tes Tinggi Badan.....	67
4.2 : Distribusi Frekuensi Tinggi Badan	68
4.3 :Hasil Tes Berat Badan.....	69
4.4 : Distribusi Frekuensi Berat badan	70
4.5 : Hasil Tes Tinggi Duduk.....	71
4.6 : Distribusi Frekuensi Tinggi Duduk	72
4.7 :Hasil Tes Rentang Tangan	73
4.8 : Distribusi Frekuensi Rentang Lengan Tangan.....	74
4.9 :Hasil Tes Lebar Telapak Tangan	75
4.10 : Distribusi Frekuensi Lebar Telapak Tangan.....	76
4.11 : Hasil Tes Keseimbangan.....	77
4.12 : Distribusi Frekuensi Keseimbangan	78
4.13 : Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	79
4.14 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	80
4.15 : Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	81
4.16: Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan.....	82
4.17 : Hasil Tes Kekuatan Peras Tangan	83
4.18 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Peras Tangan	84
4.19 : Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan	85
4.20 : Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	86
4.21 :Hasil Tes Konsentrasi	87
4.22 : Distribusi Frekuensi Konsetrasi	88
4.23 Analisis Deskriptif Data Tinggi Badan	89
4.24 Analisis Deskriptif Data Berat Badan	90

4.25 Analisis Deskriptif Data Tinggi Duduk	91
4.26 Analisis Deskriptif Data Rentang Tangan.....	92
4.27 Analisis Deskriptif Data Lebar Telapak Tangan.....	92
4.28 Analisis Deskriptif Data Keseimbangan	93
4.29 Analisis Deskriptif Data Kekuatan Otot Lengan	94
4.30 Analisis Deskriptif Data Kelentukan Pergelangan Tangan.....	95
4.31 Analisis Deskriptif Data Kekuatan Peras Tangan.....	96
4.32 Analisis Deskriptif Data Koordinasi Mata Tangan	97
4.33 Analisis Deskriptif Data Konsentrasi.....	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Pengukurang Tinggi Badan.....	34
2.2 : Pengukuranga Berat Badan.....	36
2.3 : Pengukuran Rentang tangan.....	37
2.4 : Tinggi Duduk	38
2.5 : Lebar tangan	38
2.6 : Kerangka Berfikir	43
3.1 : <i>Standing Stork Stand</i>	48
3.2 : <i>Push-Up</i>	50
3.3 : Goniometer.....	51
3.4 : Tes Koordinasi Mata tangan	52
3.5 : <i>Grip Streght</i>	54
3.6 : Pengisian Tes <i>Grid Concentration</i>	56
3.7 : Pengisian Tinggi Badan	58
3.8 : Pengukuran Berat Badan	59
3.9 : Pengukuran Tinggi Duduk	61
3.10 : Rentang Tangan	62
3.11 : Telapak Tangan	63
3.6 : Kerangka Berfikir	64
4.1 : Diagram Keseimbangan.....	68
4.2 : Diagram Kekuatan Otot Lengan	70
4.3 : Diagram Kekuatan Pergelangan Tangan.....	72
4.4 : Diagram Kekuatan Peras Tangan.....	74
4.5 : Diagram Koordinasi Mata Tangan	76
4.6 : Diagram Konsentrasi.....	78
4.7 : Diagram Tinggi Badan	80
4.8 : Diagram Berat Badan	82
4.9 : Diagram Tinggi Duduk	84
4.10 : Diagram Rentang Lengan Tangan	86
4.11 : Diagram Lebar Telapak Tangan	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Data Penelitian	106
2 : Hasil Perhitungan <i>SPSS</i>	110
3 : Dokumentasi	112
4 : Surat Pengantar/Ijin Penelitian	118
5 : Surat Balasan telah Melakukan Penelitian.....	119
6 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan	120
7 : Sertifikat Plagiasi.....	122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang populer yang dilakukan oleh masyarakat. Kepopuleran olahraga ini merupakan aktivitas yang memiliki manfaat yang banyak dan dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak hingga dewasa, baik laki dan perempuan melakukan aktivitas olahraga. Anak-anak melakukan aktivitas olahraga ini sebagai ajang bermain, orang dewasa melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan stamina tubuh. Begitu pentingnya aktivitas olahraga masyarakat melakukan kegiatan ini pada setiap hari di waktu senggangnya atau pada akhir pekan ketika libur aktivitas kesehari-hari mereka. Olahraga sendiri memiliki pengertian menurut (Santoso, 2010 : 45) mengatakan “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”. Sedangkan menurut (Mutohir & Maksum, 2007 : 55) mengatakan “olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat”. Melihat pengertian tersebut manfaat olahraga sangat banyak, maka dari itu banyak masyarakat yang menyukai aktivitas ini.

Olahraga memiliki banyak manfaat bagi seseorang, Manfaat olahraga tersebut diantaranya membantu seseorang untuk lebih percaya diri,

memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak secara maksimal untuk mendapat hasil konsentrasi yang baik hal ini dikarenakan suplai oksigen menuju otak dapat beredar secara lancar. Selain itu dapat membantu jantung seseorang untuk memompa lebih baik, saat berolahraga fungsi kardiovaskular telah terbukti dalam penelitian dapat bekerja lebih baik. Selanjutnya, tujuan dari olahraga sendiri sangat beragam. Hingga mengeluarkan berbagai pengertian olahraga yang sangat luas. Serta banyak yang menganggap bahwa olahraga hanya sebagai hobi, mempercepat proses diet, atau keinginan membentuk otot tubuh. Hal tersebut membuktikan bahwa olahraga sebagai aktivitas yang digemari masyarakat karena memiliki banyak manfaat. Menurut undang-undang sistem keolahragaan menjelaskan bahwa olahraga terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Ketiga ranah olahraga tersebut memiliki manfaat jika dilakukan.

Olahraga prestasi merupakan aktivitas olahraga yang banyak dilakukan oleh masyarakat, hal ini karena olahraga prestasi tersebut bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara baik. Secara baik dalam olahraga prestasi ini karena di dalamnya mengembangkan kemampuan atlet secara berjenjang dan terencana melalui kompetisi atau kejuaraan untuk mencapai suatu prestasi. Olahraga prestasi menurut (Lutan, 1997 : 56) sistem pembinaan olahraga prestasi tidak bisa diabaikan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu performa diperlukan adanya sistem pembinaan olahraga nasional yang meliputi sepuluh pilar kebijakan, antara lain: dukungan dana (*finansial*), lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isi

kebijakan olahraga terpadu, pemasalan (partisipasi), pembinaan prestasi (promosi dan identifikasi bakat), elit atau prestasi top (sistem penghargaan dan rasa aman), fasilitas latihan, pengadaan dan pengembangan pelatih, kompetisi nasional, riset, dan lingkungan, media dan sponsor. Dari sepuluh pilar pembinaan tersebut pengembangan kompetisi adalah memiliki daya tarik tersendiri bagi olahragawan. Kompetisi digunakan untuk meraih prestasi maksimal, mengembangkan kemampuan, ditonton sebagai suatu aktivitas hiburan, dan sebagai eksistensi suatu cabang olahraga agar dapat berkembang dan bertahan. Kejuaraan kompetisi pada semua cabang olahraga sangat ramai peminatnya seperti atlet atau olahragawan dan penonton yang menikmati kejuaraan tersebut. Semua cabang olahraga kejuaraan yang diselenggarakan sangat ramai peminatnya, termasuk olahraga yang baru muncul beberapa tahun lalu di Indonesia adalah *petanque*.

Olahraga *Petanque* termasuk olahraga prestasi memiliki ketangkasan dalam melempar bola yang bentuk permainan bola besi (BOSI) yang tujuannya melempar bosi sedekat mungkin dengan *jack* atau bisa dinamakan dengan bola kayu. Bentuk asli olahraga ini muncul pada tahun 1907 di *La Ciotat, Provence*, kota di selatan Perancis saat itu olahraga *petanque* dimainkan hanya oleh para bangsawan Perancis, seiring berkembangnya zaman *petanque* mulai dimainkan oleh semua kalangan dan sampai saat ini *petanque* merupakan olahraga prestasi yang dipertandingkan di hampir semua negara maju di seluruh benua. Olahraga *petanque* dapat dimainkan dimana saja, asal berada di atas rumput atau beton. Olahraga *petanque* yang mulai

dikenal dengan berdirinya Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia atau FOPI pada 18 Maret 2011. Beberapa saat setelah didirikan, olahraga ini kemudian di persiapkan untuk mengikuti Sea Games XXVI 2011 Jakabaring Sumatera Selatan, Indonesia pada November 2011. Sukses mengikuti Sea Games, Komite Olahraga Nasional mengembangkan olahraga *petanque* ke arah yang lebih luas tidak hanya dipersiapkan untuk training para atlet tetapi dikembangkan menjadi salah satu cabang olahraga nasional.

Cabang olahraga *petanque* dalam suatu kejuaraan mempertandingkan 11 nomor antara lain adalah: *single men* (satu putra), *single woman* (satu putri), *double men* (dua putra), *double woman* (dua putri) *double mix* (satu putra dan satu putri), *triple men* (tiga putra), *triple woman* (tiga putri), *triple mix* ini dibagi menjadi dua *triple mix* dengan (dua putri dan satu putra) dan (dua putra dan satu putri), dan ada nomor khusus dicabang olahraga *petanque* yaitu nomor menembak (*shooting*) yang dimainkan oleh seorang penembak (*shooter*) *men*, *shooter women* yang disebut dengan *shooting women* dan *shooting men* dengan melakukan *shooting* 5 disiplin dengan jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, 9 meter. Dengan satu kali kesempatan dalam melakukan *shooting* disiplin 1 hingga disiplin 5.

Agar dapat meraih prestasi dalam suatu kejuaraan olahraga, olahragawan memerlukan faktor-faktor yang dapat meraih prestasi. Menurut Faidhillah Kurniawan dalam <http://blog.uny.ac.id> (2010), beberapa faktor penentu pencapaian prestasi maksimal terdiri dari dua faktor besar yaitu faktor indogen dan faktor eksogen, faktor indogen yaitu: kesehatan fisik dan

mental, bentuk tubuh serta proporsi tubuh selaras dengan olahraga yang diikuti, penguasaan teknik, penguasaan taktik, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, memiliki kematangan juara yang mantap. Faktor eksogen yaitu, pelatih, sarana dan prasarana, organisasi, lingkungan dsb. Faktor fisik dan penguasaan teknik merupakan hal yang menentukan seseorang dapat meraih prestasi, fisik yang baik ditunjang dengan teknik yang baik pemain dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya sehingga olahragawan tersebut dapat meraih prestasi. Memiliki fisik dan penguasaan teknik yang baik dapat dimiliki seorang atlet jika melakukan latihan yang rajin. Latihan yang baik berdasarkan program yang diberikan pelatih dapat meningkatkan fisik dan teknik. Penting bagi setiap atlet untuk menguasai fisik dan teknik pada setiap atlet olahraga, termasuk atlet cabang olahraga *petanque*.

Kondisi fisik memiliki peran dominan dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang yang berkecimpung dalam olahraga. Memiliki kondisi fisik yang baik berarti memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh yang baik juga. Atlet olahraga yang memiliki kondisi fisik yang baik kondisi tubuhnya baik dan dapat melakukan segala aktivitas dalam olahraga yang mereka lakukan. Olahraga yang aktivitasnya padat membutuhkan energi dan kemampuan fungsional tubuh yang baik. Memiliki kondisi fisik yang baik secara otomatis memiliki energi dan kebugaran yang dapat digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga yang atlet lakukan. Atlet olahraga pada semua cabang olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik,

karena menurut (*Juliantine et all., 2005*) kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Pentingnya kondisi fisik ini dimiliki atlet menurut (Harsono, 1988) mengatakan, jika kondisi fisik baik maka: akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, akan ada ekonomi gerak yang baik pada saat latihan, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dilakukan.

Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen-komponen yang ada pada tubuh dan pada semua cabang olahraga komponen yang dibutuhkan tidaklah berbeda yang membedakan terletak pada proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik pada setiap cabang olahraga. Secara umum yang dominan komponen kondisi fisik yang ada pada semua cabang olahraga meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*fleksibilitas*), koordinasi (*coordination*). Selain itu terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang lebih khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Kebutuhan ini berdasarkan dari setiap cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda dari olahraga lain sehingga membutuhkan beberapa kondisi fisik tambahan pada olahraga tersebut. Olahraga *petanque* memiliki komponen kondisi fisik menurut (Yulingga dan Ardhi, 2019) diantaranya: 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.

Seorang atlet yang dianggap terampil sering memiliki kualitas koordinasi, kemampuan, kontrol, dan efisien gerak. Belajar keterampilan gerak, memiliki karakteristik berbeda dengan belajar kognitif dan afektif. Keterampilan tersebut dibagian menjadi 2 macam yaitu keterampilan *shooting* dan *pointing*. Dari penjelasan antropometri ini adalah antropometri merupakan salah satu satuan teknik standar untuk pengukuran yang sistematis terhadap tubuh secara keseluruhan ataupun bagian-bagian tubuh. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar lemparan dalam olahraga *petanque*, untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Teknik ini diperlukan ketika bosi lawan dekat dengan boka. Dalam permainan *petanque* ada tiga jenis *shooting* seperti : *Carreau*, *Short short*, dan *ground shot* (Souef, 2015 : 50). Untuk nomor pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, 9 meter dengan *point* yang bisa didapat 0 *point*, 1 *point*, 3 *point*, dan 5 *point* tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak disiplin diberikan. *Pointing* adalah teknik untuk menghantarkan bola dengan tujuan menjauhkan bola besi lawan dari boka target sejauh mungkin. Teknik ini banyak digunakan tidak hanya pada satu karakter lapangan saja melainkan beberapa jenis karakter lapangan.

Salah satu pembinaan olahraga *petanque* yang mengadakan kegiatan pembinaan yang aktif dan berprestasi adalah KONI Kota Kediri yang melakukan aktivitasnya di Lapangan kampus 4 UNP Kediri. Kegiatan

pembinaan *petanque* KONI Kota Kediri ini adalah termasuk anggota dari *Nusantara Petanque Club* yang melakukan latihan di kampus 4 UNP PGRI Kediri setiap hari yang dimulai pukul 16.00 WIB. Dengan adanya pembinaan yang dilakukan KONI dan *Nusantara petanque Club* dapat meningkatkan potensinya dalam olahraga *petanque*, selain itu juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan *petanque*, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi. Selain itu juga dapat memberikan modal keilmuan dan perlu juga menyadari pentingnya kondisi fisik dan keterampilan teknik yang dimiliki siswa pembinaan *petanque* hendaknya disadari oleh para pelatih yang bertanggung jawab dalam melatih dan pemain *petanque* Kediri.

Pelatih pada pembinaan *petanque* pada atlet KONI Kota Kediri hendaknya selalu mengontrol keadaan antropometri kondisi fisik pemain binaannya, sehingga dapat diketahui atau dipantau sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap performa atlet ketika tampil pada kompetisi. Kondisi fisik dan keterampilan gerak ini sangat penting untuk dimiliki para atlet *petanque*, termasuk pada atlet pembinaan *petanque* KONI Kota Kediri karena untuk menunjang prestasi. Pelatih juga harus mengetahui kondisi fisik atletnya, hal ini bertujuan untuk mengontrol penampilan anak didiknya dan sebagai acuan untuk melakukan pencarian bakat dalam olahraga *petanque*. Pentingnya kondisi fisik menurut (Kardjono, 2008 : 65) mengatakan dalam hampir semua kegiatan manusia sehari-hari, baik dalam kegiatan fisik maupun kegiatan non

fisik, kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh, keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya. Hal ini lah yang membuat pentingnya kondisi fisik dan juga antropometri diketahui bagi olahragawan, dan pelatih. Kondisi fisik dan antropometri ini dapat dibentuk ketika latihan, dengan melakukan latihan sesuai dengan apa yang diberikan oleh pelatih yang sesuai dengan program latihan. Kondisi fisik dan antropometri sangat berkaitan, jika kedua tersebut mengalami penurunan hal ini terjadi karena kurang dalam berlatih, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melakukan latihan dalam pemenuhan kebutuhan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di salah satu pembinaan prestasi *petanque* KONI Kota Kediri baru saja berprestasi pada kejuaraan di porprov ditahun 2019 yang baru pertama kali di pertandingkan. Dan adapun beberapa data nama atlet yang turun di pertandingkan di ajang kejuaraan provinsi tersebut ialah Raca Prayu Nada yang bertanding di nomor *double man* dengan meraih juara 2, Akbar Said Kurniawan yang bertanding di nomor *shooting man* dengan meraih juara 1 dan *double man* dengan meraih juara 2 , Lavio Defitra Christianto yang bertanding di nomor *triple mix* dengan meraih juara 2, Farah Navrira Arwidya bertanding dinomor *double women* dengan meraih juara 1, Dwi Kurniasari bertanding di nomer *double women* dengan meraih juara 1, Siti Nurhaliza bertanding di nomor *triple mix* dengan meraih juara 2.

Hal ini memungkinkan pelatih *petanque* KONI Kota Kediri dapat memantau secara benar tentang kondisi fisik dan antropometri atletnya dan dapat membuat acuan antropometri dan kondisi fisik pada atlet binaannya. Oleh sebab itu dengan pentingnya kondisi fisik dan antropometri yang harus dimiliki atlet *petanque* untuk meraih prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui kondisi fisik dan antropometri atletnya baik untuk memantau atau menjadi rujukan dalam memilih atlet, maka peneliti ingin mengetahui Survei Antropometri Dan Kondisi Fisik Pada Atlet *Petanque* KONI Kota Kediri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi yang dapat di kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui kondisi fisik pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.
2. Belum diketahui antropometri pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.
3. Pelatih *petanque* KONI Kota Kediri belum memantau secara benar dan rutin perkembangan kondisi fisik dan keterampilan atletnya.
4. Belum diketahui kondisi fisik dan tingkat antropometri pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menfokuskan permasalahan yang akan dikaji dan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, masalah dalam

penelitian ini dibatasi hanya pada tingkat antropometri dan kondisi fisik pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.

D. Rumusan Masalah

Dengan luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka diperlukan adanya rumusan masalah, dan pada penelitian ini rumusan masalahnya adalah Seberapa besar antropometri dan antropometri pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat antropometri pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat antropometri dan kondisi fisik pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.

F. Kegunaan penelitian

Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

1. Manfaat Teoritis:

a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui antropometri dan kondisi fisik *petanque* KONI Kota Kediri.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas topik yang sama.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan mengenai antropometri dan kondisi fisik pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.

d. Bagi pelatih

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kondisi fisik dan antropometri atlet *petanque* KONI Kota Kediri.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh atlet *petanque* KONI Kota Kediri untuk mengetahui metode tes kondisi fisik dan antropometri pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.

b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai latihan dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku

perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk mengetahui tingkat antropometri dan kondisi fisik pada atlet *petanque* KONI Kota Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006, Metode Penelitian: Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta : Rineka Cipta.
- Achmad C A. 2011. Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Indoor Hockey Tim Putra Sma Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. Jurnal (online) tersedia <https://media.neliti.com/media/publications/247350-analisis-antropometri-dan-kondisi-fisik-488554f1.pdf> di unduh 2 Juli 2020
- Abrahamova, D. & Hlavacka, F. 2008. *Age-Related Changes of Human Balance during Quiet Stance. Physiological Research Institute of Physiology.* No.5, Vol. 6 (online) tersedia : https://www.biomed.cas.cz/physiolres/pdf/57/57_957.pdf di unduh 4 Juli 2020
- Aruma.2019. (online) tersedia : <https://arumaarif.files.wordpress.com> diunduh 2 Juli 2020
- Creswell, J. W. 2010. Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar
- Fenanlampir, Albertus dan Muhyi Muhammad Faruh. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Giriwijoyo S, Komariyah L, Kartinah NT.2007. Ilmu kesehatan olahraga (sports medicine). Pendidikan Olahraga.
- Iwan Setiawan. 2005. Aspek Pedagogik dalam kepelatihan Olahraga. Universitas Pendidikan Bandung. Depdiknas Upi 2005
- Ismaryati. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. UNS Press, Surakarta.
- Kardjono. 2008. Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga. Bandung: Fakultas Pendidikan Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kemendiknas, 2010. Panduan Pelaksanaan Pendidikan. Jakarta.
- M. Sajoto. 1995. Pembinaan Kondisi Fisik dalam olahraga Jakarta. Depdikbud.
- Mudhalifa.2018. Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata tangan Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Olahraga Petanque Pada

- Atlet Klub Petanque Kediri 2017/2018. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Mutohir TC, Maksum A. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: Indeks
- Radji, Maksum. 2010. Buku Ajar Mikrobiologi Panduan Mahasiswa Farmasi dan Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Sardjono. 1977. Conditioning. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santoso, Singgih. 2010. Statistik Parametrik, Konsep dan Aplikasi dengan SPSS. Cetakan Pertama, PT Elex Media Komputindo, Jakarta, PT Gramedia, Jakarta.
- Souef, G. 2015. *The Winning Trajectory*. Malaysia: Copy media
- Subarjah. 2013. Kesehatan Pada Kebugaran Tubuh. PT Rosdakarya. Yogyakarta
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suharsimi, Arikunto, 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana & Ibrahim . 2007. Metode Statistika Edisi ke-6. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Supriyono. 2008. Melatih Berfokus . Nieuw Setapak: Semarang.
- Suwartono. 2013. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Peter Thompson. 2000. Determinant of Sport Sponsorship Response. Journal of the Academy of Marketing Science. Vo. 28, No.2, pg. 226-238. (online) tersedia di : <http://eprints.ums.ac.id/42215/18/D>. unduh 2 juli 2020
- Yuliawan, Dhedhy. 2017. *Statistika Dasar*. Yogyakarta: DIY

Yulingga Nanda H & Ardhi M I P. Petanque : Apa Saja Faktor Fisik Penentu Prestasinya. Jurnal (online) tersedia :<https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/26619/13009> di unduh 4 Juni 2020

Yoyo Bahagia. 2000. Media Dan Pembelajaran Penjas, Bandung. FPOK UPI

Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Winarno M.E. 2012. Metode Penelitian . Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2004