

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PETANQUE KOTA KEDIRI DAN  
KABUPATEN KEDIRI DALAM MENGHADAPI PORPROV VII JAWA  
TIMUR 2022**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Prodi PENJAS



Disusun Oleh :

**BADAR KALIF AHMAD**

NPM : 17.1.01.09.0192

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS ( FIKS )  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
**2022**

Skripsi Oleh :

**BADAR KALIF AHMAD**

**NPM : 17.1.01.09.0192**

Judul :

**PROFIL KONDISI FISIK DAN TINGKAT KONSENTRASI ATLET  
PETANQUE KOTA DAN KABUPATEN KEDIRI DALAM MENGHADAPI  
PORPROV VII JAWA TIMUR 2022**

Telah Disetujui Untuk Diujikan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas

**FIKS UN PGRI KEDIRI**

Tanggal : 21 Juli 2022

Pembimbing 1



**MOH. NURKHOLIS, M.Or**  
NIDN : 0725048802

Pembimbing 2



**RIZKI BURSTIANDO, M.Pd**  
NIDN : 0711029002

Skripsi Oleh :

Badar Kalif Ahmad

NPM : 17.1.01.09.0192

Judul.

**PROFIL KONDISI FISIK DAN TINGKAT KONSENTRASI ATLET  
PETANQUE KOTA DAN KABUPATEN KEDIRI DALAM MENGHADAPI  
PORPROV VII JAWA TIMUR 2022**

Telah Dipertahankan di Depan Panitia Ujian Sidang Skripsi Prodi Penjas FIKS  
UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 21 Juli 2022

**Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

**Panitia Penguji :**

- |               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 1. Ketua      | : MOH. NURKHOLIS, M.Or   |
| 2. Penguji I  | : PUSPODARI, M.Pd        |
| 3. Penguji II | : RIZKI BURSTIANDO, M.Pd |

Mengetahui  
Dekan FIKS

Sulthiono, M.Si.  
NIPN : 0007076801

**PERNYATAAN**

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : BADAR KALIF AHMAD  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat/Tgl.Lahir : Jayapura/4-2-1998  
NPM : 17.1.01.09.0192  
Fak/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, ... Juli 2022

Yang Menyatakan

  
BADAR KALIF AHMAD  
NPM: 17.1.01.09.0192

**PERNYATAAN**

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : BADAR KALIF AHMAD  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat/Tgl.Lahir : Jayapura/4-2-1998  
NPM : 17.1.01.09.0192  
Fak/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, ... Juli 2022  
Yang Menyatakan

**BADAR KALIF AHMAD**  
NPM: 17.1.01.09.0192

## MOTTO

Jangan terlalu ambil hati dengan ucapan seseorang, kadang manusia punya mulut tapi belum tentu punya pikiran.

*“Albert Einstein”*

Tujuan pendidikan harusnya untuk mengajarkan kita cara bagaimana berpikir, daripada mengajarkan apa yang harus dipikirkan –  
mengajarkan memperbaiki otak kita sehingga membuat kita bisa berpikir untuk diri sendiri, daripada membebani memory otak kita dengan pemikiran orang lain

“BADAR KALIF AHMAD”

Kupersembahkan:

1. Kedua Orang Tuaku selalu memberi Motivasi dan Doa
2. Keluarga yang selalu memberi motivasi dan semangat
3. Teman-teman yang memberi dukungan

## ABSTRAK

**BADAR KALIF AHMAD.** Kondisi fisik atlet petanque kota kediri dan kabupaten kediri dalam menghadapi PORPROV VII Jawa Timur 2022. Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

**Kata kunci :** Kondisi,Fisik,Atlet

Penelitian ini pada garis besarnya bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet petanque kota kediri dan kabupaten kediri dalam menghadapi PORPROV VII Jawa Timur. Pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena data penelitian berupa angka-angka.. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes praktik untuk mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Hasil penelitian, diperoleh bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Kediri dan Kabupaten Kediri Dalam Menghadapi Porprov VII Jawa terdapat terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 5 atlet (33,33%) dalam kategori Baik, 6 atlet (33,33%) dalam kategori Cukup, 6 atlet (25%) dalam kategori Kurang Baik, 1 atlet (8,33%) dalam kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kondisi fisik pada atlet petanque kota kediri dan kabupaten kediri dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur dalam kategori kurang.

## 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 terima kasih 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. Dr. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Moh. Nurkholis M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Rizki Burstiando, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II atas waktu yang telah diluangkan untuk memberikan bimbingan, petunjuk dan nasehat dalam proses penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Terima kasih untuk kelas 4B yang selama ini menjadi teman/sahabat selama kita bangku kuliah dahulu.

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

Kediri, ... Juli 2022

**BADAR KALIF AHMAD**  
NPM. 17.1.01.09.0192

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I</b>	<b>: PENDAHULUAN</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II</b>	<b>: KAJIAN TEORI</b>
A. Kajian Teori.....	8
1. Sejarah <i>Petanque</i> .....	8
2. Hakikat Olahraga <i>Petanque</i> .....	9
3. Sarana & Prasarana Olahraga <i>Petanque</i> .....	10
4. Hakikat Kondisi Fisik.....	16

	B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	42
	C. Kerangka Berfikir.....	44
<b>BAB III</b>	<b>: METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	45
	B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian.....	46
	C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	47
	1. Tempat Penelitian .....	47
	2. Waktu Penelitian.....	47
	D. Populasi dan Sampel .....	47
	1. Populasi .....	47
	2. Sampel .....	47
	E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data ....	48
	1. Pengembangan Instrumen.....	48
	2. Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	59
	F. Teknik Analisis Data.....	60
<b>BAB IV</b>	<b>: DESKRIPSI DATA DAN HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data Variabel .....	64
	B. Analisis Data .....	64
	C. Pembahasan .....	85
<b>BAB V</b>	<b>: SIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Simpulan.....	87
	B. Implikasi.....	87
	C. Saran.....	88

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
: Norma Tes <i>Push-Up</i> Laki-Laki .....		51
: Norma Tes Perempuan.....		52
: Norma Laki-Laki .....		55
: Norma Kecepatan.....		56
: Norma Kelincahan .....		57
: Rumus Perkatégorian .....		62
: Deskriptif Statistik Kondisi Fisik.....		6
: Distribusi Statistik Keseimbangan.....		61
: Distribusi Statistik Koordinasi Mata Tangan.....		61
: Distribusi Statistik Kekuatan Otot Tangan (Kanan) .....		62
: Distribusi Statistik Kekuatan Otot Tangan (Kiri) .....		63
: Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik .....		73
: Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....		76
: Distribusi Frekuensi Keseimbangan .....		77
: Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan .....		78
: Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tangan (Kanan) .....		81
: Distribusi Frekuensi kecepatan .....		81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
: Lapangan Shooting Petanque.....	12
: Bola Petanque .....	13
: Bola Kecil ( <i>Jack</i> ).....	13
: Lingkaran Petanque .....	14
: Meteran Petanque.....	14
: Lapangan Petanque .....	15
: Penggunaan Bendera Keabsahan <i>Shooting Petanque</i> .....	16
: <i>Scoresheet</i> .....	16
: Struktur Otot Lengan dan Bahu .....	36
: Otot Tangan .....	37
: Peragaan Tes Keseimbangan .....	38
: Tembok Tes Koordinasi Mata Tangan .....	41
: Kerangka Berfikir .....	43
: Teknik Dasar Menangkap Bola .....	47
: <i>Standing Stork Stand</i> .....	48
: <i>Push-Up</i> .....	49
: Dinding Targat Tes .....	52
: <i>Grip Strength</i> .....	53
: Diagram Batang Kondisi Fisik.....	64
: Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan.....	66

: Diagram Batang Keseimbangan .....	67
: Diagram Batang Koordinasi Mata Tangan .....	68
: Diagram Batang Kekuatan Otot Tangan (Kanan).....	69
: Diagram Batang Kekuatan Otot Tangan (Kiri).....	70

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	halaman
: Hasil Data Penelitian.....	91
: Hasil Data T-Score.....	95
: Pengolahan Data Statistik .....	96
: Dokumentasi Penelitian .....	97
: Surat Telah Melakukan Penelitian .....	99
: Berita Acara Kemajuan Bimbingan .....	100
: Sertifikat Bebas Plagiasi .....	101

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Petanque adalah salah satu cabang olahraga tradisional yang baru-baru ini di kembangkan di Indonesia dengan mempertandingkan 11 nomor sehingga jika dikelola secara baik dapat memberikan sumbangan prestasi yang cukup berarti bagi Jawa Timur. Petanque merupakan cabang olahraga yang berasal dari Prancis. Sejarah nama Petanque berasal dari Les Ped tanco yang berarti “Kaki Rapat” (Galih: 2011). Petanque juga merupakan salah satu bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kaki harus berada di lingkaran kecil.

Menurut FOPI (2012) Teknik dasar permainan petanque *pointing* dan *shooting*, teknik *pointing* yaitu mendekatkan bola besi kepada target yaitu bola kecil yang terbuat dari kayu. Sedangkan teknik *shooting* yaitu menjauhkan bola lawan sejauh-jauhnya bahkan sampai bola lawan keluar dari lapangan pertandingan.

Tujuan permainan ini adalah melempar bola besi (boules) ke arah bola kayu (jack) dengan jarak sedekat mungkin. Permainan ini tidak memandang usia karena unsur yang diutamakan adalah konsentrasi. Terdapat 375.000 pemain dengan lisensidari Federation Francaise de Petanque et Jeu Provençal (FFPJP) dan 3000 di Inggris. Pada pesta olahraga SEA Games Tahun 2011 di Indonesia, Petanque sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Umumnya

cabang olahraga lainnya, petanque di SEA Games dimasukkan dalam kategori olahraga konsentrasi dan mempunyai persyaratan tertentu. Permainan ini biasa dimainkan di tanah keras dan juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Pertumbuhan dan perkembangan olahraga permainan petanque di Indonesia belum begitu menggembirakan, karena tidak semua provinsi atau daerah tingkat II di Indonesia mengenal olahraga permainan petanque.

Untuk mengembangkan olahraga permainan petanque di Indonesia khususnya di Jawa Timur perlu adanya usaha untuk memperkenalkan olahraga permainan petanque melalui mahasiswa, pelajar dan masyarakat luas. Untuk mewujudkan upaya tersebut, maka perlunya diadakan sarana dan prasarana untuk pembinaan menuju prestasi. Oleh karena itu pembinaan pada para siswa atau mahasiswa merupakan faktor penting dalam meningkatkan pembinaan permasalahan dan prestasi olahraga permainan petanque di Jawa Timur khususnya di Kediri dan sekitarnya.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012:27). 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 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.

Kerangka dalam menyelesaikan masalah atau kerangka pelaksanaan kegiatan olahraga *petanque* junior ini yaitu: 1). Memberikan jadwal latihan yang tetap. 2). Menyiapkan sarana dan prasarana dalam persiapan latihan. 3). Menyusun modul atau panduan dalam latihan. 4). Memberikan teori dan praktek dalam latihan. 5). Memberikan tontonan tentang teknik yang baik dan benar. 6). Melakukan demonstrasi latihan teknik.

Berdasarkan observasi pada atlet *petanque* Kota Kediri dan Kabupaten Kediri bahwa salah satu pembinaan olahraga *petanque* yang mengadakan kegiatan pembinaan yang aktif dan berprestasi adalah *Nusantara Petanque Club* yang melakukan latihan di kampus 4 UNP PGRI Kediri setiap hari yang dimulai pukul 14.00 WIB. Dengan adanya pembinaan yang dilakukan *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 atlet serta memunculkan bakat atlet yang berprestasi. Selain itu juga dapat memberikan modal keilmuan dan perlu juga menyadari pentingnya kondisi fisik dan keterampilan teknik yang dimiliki atlet pembinaan *petanque* hendaknya disadari

oleh para pelatih yang bertanggung jawab dalam melatih dan pemain *petanque* Kediri.

Salah satu ajang bergengsi tingkat Provinsi yang digelar tahun 2019 di Jawa Timur adalah Pekan Olahraga provinsi (PORPROV). Ajang Porprov tersebut digelar di empat kabupaten, yakni Kabupaten Lamongan, Gresik, Bojonegoro dan Tuban. Porprov Jawa Timur tahun 2019 melibatkan 42 cabang olahraga, salah satunya olahraga petanque. Yang menarik, olahraga petanque ini merupakan olahraga baru di wilayah Indonesia, khususnya Jawa Timur. Hanya beberapa kabupaten yang mengembangkan olahraga baru ini, diantaranya Surabaya, Lamongan, Tulungagung dan Kediri yang paling aktif dalam berbagai kejuaraan. Petanque kota Kediri berdiri sejak tahun 2015 dan Kabupaten Kediri berdiri sejak tahun 2017 dibawah naungan KONI sehingga terbentuk kepengurusan FOPI. Sisi lain yang menarik dari petanque Kediri adalah prestasi yang diperoleh selama ini dari berbagai kejuaraan baik tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional. Event Porprov merupakan event pembuktian bagi petanque Kediri.

Hal ini memungkinkan pelatih *petanque* atlet petanque Kota dan Kabupaten Kediri dapat memantau secara benar tentang kondisi fisik atletnya dan dapat membuat acuan kondisi fisik pada atlet binaannya. Oleh sebab itu dengan pentingnya kondisi fisik yang harus dimiliki atlet *petanque* untuk meraih prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui kondisi fisik dan atletnya baik untuk memantau atau menjadi rujukan dalam memilih atlet, maka peneliti ingin mengetahui “Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Kediri dan Kabupaten Kediri Dalam Menghadapi PORPROV VII Jawa Timur 2022”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui komponen tingkat kondisi fisik petanque seperti keseimbangan, kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan peras tangan, koordinasi mata tangan dan konsentrasi.
2. Belum diketahui target yang akan dicapai pada gelaran ajang turnamen PORPROV VII Jawa Timur.

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menfokuskan permasalahan yang akan dikaji dan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kondisi fisik atlet petanque Kota Kediri dan Kabupaten Kediri dalam menghadapi PORPROV VII Jawa Timur 2022.

## **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 Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet petanque kota kediri dan kabupaten kediri dalam menghadapi PORPROV VII Jawa Timur 2022?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yang akan di capai adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet petanque kota dan kabupaten kediri dalam menghadapi

PORPROV VII Jawa Timur 2022.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan dari berbagai pihak yaitu :

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai profil kondisi fisik pemain atlet petanque di Kediri, sehingga dapat di jadikan wahana dalam pembinaan pada atlet petanque Kediri.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberi perlakuan kondisi fisik untuk atlet petanque di Kediri.

#### b. Bagi Pemain

Agar mengetahui profil kondisi fisik yang dimilikinya, serta memotivasi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik karena untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik selain komponen taktik, teknik, dan mental.

#### c. Bagi Peneliti

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 kondisi fisik pada atlet *petanque* di Kediri .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikanto, 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) <https://media.neliti.com> 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> di unduh 4 Juli 2020
- Aruma.2019. (online) tersedia : <https://arumaarifu.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 (sportsmedicine). 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.
- Nurhasan, dan Cholil, H. 2007. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam olahraga* Jakarta. Depdikbud.
- Mutohir TC, Maksum A. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: Indeks
- Radji, Maksum. 2010. *Buku Ajar Mikrobiologi Panduan Mahasiswa Farmasidan 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
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Winarno M.E. 2012. *Metode Penelitian* . Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2004
- 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> di unduh 4 Juni 2020
- Yoyo Bahagia. 2000. *Media Dan Pembelajaran Penjas*, Bandung. FPOK UPI





