

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET *PETANQUE* UNDIKMA TAHUN 2020

Muhamad Irvan Zuhri¹, Isyani,² Fitri Anggraeni Ariyanto³

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM UNDIKMA

¹Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM UNDIKMA

E-mail: mirvanzuhri64@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet *petanque* UNDIKMA tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode survei. Subjek penelitian adalah atlet *petanque* UNDIKMA yang berjumlah 7 atlet 4 putra dan 3 putri. Instrumen kondisi fisik yang digunakan adalah tes: kekuatan otot lengan, kordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan genggam atau perasan tangan, power otot lengan dan keseimbangan. Data yang diperoleh untuk masing-masing item tes adalah data mentah kemudian diubah menjadi nilai t-skor dan kemudian data ditafsirkan dengan mengkategorikan data. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet *petanque* UNDIKMA tahun 2020 adalah 1 atlet (14,3%) dalam kategori sangat baik, 3 atlet (42,8%) dalam kategori sedang, 2 atlet (28,6%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (14,3%) dalam kategori sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet *petanque* UNDIKMA tahun 2020 dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, *Petanque* UNDIKMA.

Abstract: This study aims to determine the physical condition of UNDIKMA *petanque* athletes in 2020. This type of research is a quantitative descriptive study with data collection techniques using survey methods. The subjects were UNDIKMA *petanque* athletes, consisting of 7 male and 3 female athletes. The physical condition instruments used were tests: arm muscle strength, hand eye coordination, wrist flexion, grip strength or hand feel, arm muscle power and balance. The data obtained for each test item is raw data then converted into t-score values and then the data is interpreted by categorizing the data. Based on the results of the study it can be concluded that the physical condition of UNDIKMA *petanque* athletes in 2020 was 1 athlete (14.3%) in the excellent category, 3 athletes (42.8%) in the moderate category, 2 athletes (28.6%) in the poor category and 1 athlete (14.3%) in the very poor category. So it can be concluded that the physical condition of UNDIKMA *petanque* athletes in 2020 is in the medium category.

Key Word: the physical condition, *Petanque* UNDIKMA

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga yang tinggi tidak akan terlepas dari proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara tiba-tiba (instans) melainkan ada banyak hal yang berpengaruh. Untuk itu diperlukan perhatian khusus, salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet berbakat yang diterapkan di daerah-daerah. Dengan penerapan sistem pembinaan tersebut, nantinya akan membentuk proses latihan berkualitas yang diharapkan bisa mencetak bibit-bibit atlet handal yang mampu untuk meraih prestasi. Latihan berkualitas sendiri akan ditentukan oleh adanya atlet yang berbakat, pelatih profesional, sponsor, dan dukungan dari orang tua (Sukadiyanto, 2011:5). Artinya, bahwa dalam pencapaian prestasi optimal diperlukan kerja keras dan kerjasama yang baik dari semua pihak. Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga member

kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal. Berkaitan dengan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu KONI yang menaungi berbagai cabang olahraga antara lain olahraga *petanque* adalah permainan yang berasal dari *Provence*, Prancis, yang telah menjadi hal biasa di banyak negara Eropa. *Petanque* dimainkan menggunakan bola dengan diameter 70-80 mm dan berat 650-800 gram.

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.

Karakteristik khusus olahraga *petanque* dilihat pada faktor antropometris (struktur, proporsi, dan komposisi) tubuh, faktor fisik bagian fisiologis dan biomotoris itu menghasilkan saat lemparan dilakukan. *Petanque* terdiri dari dua teknik: *pointing* dan *shooting*.

Teknik *pointing* dilakukan untuk mendekatkan bola besi ke target, sementara teknik *shooting* dilakukan untuk menjaga bola lawan dari target atau menjauhkan bola lawan dari target. Irawan dkk menyarankan agar konsentrasi berfokus pada semua energi ke target, sehingga untuk menghasilkan *shooting* yang tepat diperlukan konsentrasi tinggi.

Berdasarkan mekanisme melempar pada olahraga *petanque*, tujuan utama adalah dapat menghasilkan akurasi pada saat melempar dan menembak (*shooting*).

Akurasi yang dihasilkan oleh atlet terbentuk oleh berbagai kemampuan, salah satunya kemampuan biomotoris. Kemampuan biomotoris meliputi banyak hal, dalam hal ini dapat ditetapkan beberapa kemampuan biomotoris pada olahraga *petanque*, yakni kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, power otot lengan, kekuatan peras tangan, dan koordinasi mata-tangan. Kemampuan biomotor tersebut merupakan bagian dari komponen penentu prestasi. Tak heran jika kebanyakan pelatih selalu meningkatkan kemampuan biomotor atletnya untuk mencapai prestasi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini untuk Menganalisis Kondisi Fisik Atlet *Petanque* UNDIKMA tahun 2020. 7 atlet *petanque* UNDIKMA telah di ukur komponene biomotornya meliputi kekuatan otot lengan, kordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan genggam atau perasan tangan, power otot lengan dan keseimbangan.

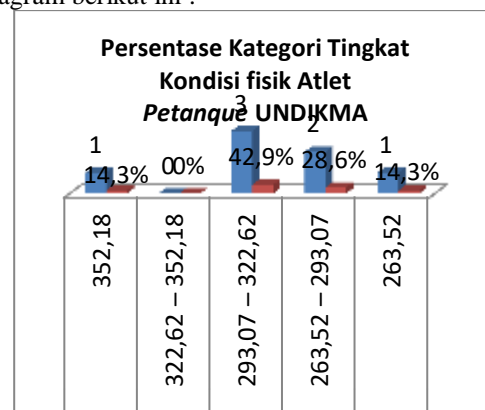
Data yang dianalisis telah dirubah ke dalam bentuk t-skor, sehingga satuannya sama. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 352,18 dan nilai minimum 263,52. Mean diperoleh sebesar 222,10 dan standar deviasi sebesar 133,74.

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh analisis kondisi fisik atlet *petanque* UNDIKMA 2020 sebagai berikut:

TABEL 4. 14
PERSENTASE KATEGORI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET *PETANQUE* UNDIKMA

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	352,18	1	14,3%
Baik	322,62 – 352,18	0	0,00%
Sedang	293,07 – 322,62	3	42,8%
Kurang	263,52 – 293,07	2	28,6%
Sangat Kurang	263,52	1	14,3%
		7	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa persentase kategori kondisi fisik atlet *Petanque* UNDIKMA adalah sebanyak 1 atlet (14,3%) dengan kategori sangat baik, sebanyak 3 atlet (42,8%) dengan kategori sedang, sebanyak 2 atlet (28,6%) dengan kategori kurang, dan sebanyak 1 atlet (14,3%) dengan kategori sangat kurang. Gambaran hasil pengukuran kategori tingkat kondisi fisik secara lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut ini :



Gambar 4.8 Diagram Persentase Tingkat Kondisi Fisik

Hasil temuan pada penelitian ini adalah kondisi fisik atlet *petanque* UNDIKMA dalam kategori sedang. Karakteristik khusus olahraga *petanque* dilihat pada faktor antropometris (struktur, proporsi, dan komposisi) tubuh, faktor fisik bagian fisiologis dan biomotoris itu menghasilkan saat lemparan dilakukan. *Petanque* terdiri dari dua teknik; *pointing* dan *shooting* [2]. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan dalam menerima beban sewaktu beraktifitas. Kegunaan kekuatan disamping untuk mencapai

prestasi maksimal juga untuk mempermudah mempelajari teknik-teknik olahraga *Petanque*[54]. Ketepatan dalam melakukan lemparan bola besi merupakan fitur penting yang diperlukan dalam *petanque*. Target dalam permainan *petanque* adalah untuk bisa memenangkan pertandingan dengan lemparan yang tepat dan akurat. Ketepatan tersebut dibangun oleh koordinasi mata-tangan. Kekuatan genggam tangan dalam penelitian ini adalah usaha otot tangan dalam mencengkram/menggenggam bola besi atau *bosi* pada saat melakukan gerakan lemparan ke arah target yang diinginkan[59]. Sementara power otot lengan dikaitkan dengan kekuatan dan kecepatan mengayun dan melepaskan bola. Beberapa pelatih yakin jika power otot lengan berkontribusi pada ketepatan *pointing* maupun *shooting*, sehingga variabel ini dipilih. Merujuk pada hasil penelitian, power otot lengan ini telah terwakili oleh kekuatan otot lengan, karena pada saat melempar bola besi, ayunan yang dilakukan tidak secara menghentak dengan kecepatan dan kekuatan, melainkan hanya dengan kekuatan saja. Terlebih apabila kekuatan ayunan itu diimbangi dengan konsentrasi yang tinggi. Kelentukan mempunyai peranan penting dalam permainan *Petanque*. Dengan kelentukan yang lebih baik seorang pemain *Petanque* akan dapat mempergerakkan pergelangan tangan dengan mudah. Dalam pelepasan bola/*bosi* kelentukan pergelangan tangan membantu memberi tekanan dan mengontrol bola agar tetap dalam penguasaan atlet[56]. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap tubuh yang tepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat saat melakukan gerakan dan dalam permainan *Petanque* keseimbangan sangat berperan penting karena ketika melepaskan bola kearah sasaran yang diinginkan dapat dilakukan dengan mudah serta apa bila tidak memiliki keseimbangan hal tersebut akan membuat arah bola tidak terarah ke target atau sasaran yang diinginkan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan pada studi ini dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet *petanque* UNDIKMA tahun 2020 pada kategori sedang dengan sebaran 3 atlet (42,8). Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang penting dalam pencapaian prestasi, sehingga hasil temuan ini dapat dijadikan pedoman oleh para pelatih bahwa aspek kondisi fisik perlu ditingkatkan untuk mencapai prestasi dan dalam proses pencarian bibit berbakat khususnya olahraga *petanque*, aspek kondisi fisik diantaranya adalah kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan genggam atau perasan tangan, power otot lengan dan keseimbangan menjadi indikator tes dan pengukuran.

SARAN

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa komponen kekuatan otot lengan dan keseimbangan menunjukkan hasil yang kurang baik, sehingga dapat dijadikan sebagai kajian dan masukan bagi pelatih *petanque* UNDIKMA, agar meningkatkan kekuatan otot lengan dan keseimbangan para pemainnya, karena sangat berguna bagi pemain khususnya dalam melakukan gerakan melempar bola besi atau *bosi*.
2. Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet *petanque* UNDIKMA dalam kategori sangat baik, oleh karena itu harus memperhatikan aspek-aspek kondisi fisik yang dirasa masih perlu ditingkatkan dan latihan secara efektif minimal 3x dalam seminggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Syaifuddin. Dan Dwikusworo Eri Pratiknyo. *Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Genggaman, Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Tembakan Penalti Pada Hockey?* Dalam Nurhidayah, Efi. 2013. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Pp 16-17
- Aprilianto, Dwi. 2017. *Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Tri Sukses Kecamatan Natar Lampung Selatan*. Skripsi. Bamdar Lampung. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.CP.
- Dediknas. 2007. *Pedoman Pengembangan Fisik/Motorik di taman kanak-kanak*. Jakarta.
- Depdiknas, 1993. *Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdikbud.
- Galih. 2011. *Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque?* Dalam Maulana, Aris. 2018. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pp 8-9.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.

- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Mataram: Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala.
- Hulfian, L. 2015. *Statistik Penelitian Untuk Penelitian Jasmani Dan Olahraga*, Selong Lotim: Garuda Ilmu.
- Hanief, Yulingga Nanda. 2019. *Menuju Pekan Olahraga (PORPROV) Jawa Timur Tahun 2019 Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Petanque*. Jurnal. Kediri.
- Ismaryati. 2006. *Hubungan Antara Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Free Throw Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma N 1 Ngemplak Sleman?* Dalam Muharam, Syuhada. 2013. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pp 10-18.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Agustini, Dede Khoirunnisa. 2018. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Petanque Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018*. Jurnal. Sukabumi. PJKR FKIP UMMI.
- Lutan, Rusli. 1991. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Lubis, M. 2012. *Konstruksi Tes Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Usia 12-14*. Tesis S2. UNS.
- Lutan, Rusli. 2000. *Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Tri Sukses Kecamatan Natar Lampung Selatan?* Dalam Dwi, Aprilianto. 2017 Skripsi. Bamdar Lampung. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Nosek. 1986. *Atletik*. CV. Pioner. Bandung.
- Okilanda, Ardo. 2018. *Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque*. Jurnal Ilmu Keolahragaan.
- Pelana, Ramdan. 2016. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlit Klub Petanque*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Jurnal. Jakarta.
- Prasetyo, Yudik. 2012. *Pelaksanaan Pendampingan Pada Masyarakat Sosialisasi Olahraga Petanque?* Dalam Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sadjoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sajoto, M. 1995 Dan Sukadiyanto, 2011. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda Pon 2015 Yogyakarta?* Dalam Darmanto, Arif, 2017. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pp1-7.
- Vernet, Cdric. 2019. *Olahraga Petanque*. Kridatama Adara Konsep.
- Widodo. 2017. *Metodologi Penelitian, Populer & praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.