



**PROFIL KEMAMPUAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN  
ATLET *PETANQUE* DI KABUPATEN KARANGANYAR  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Oleh :

**IWAN BUDI SETIAWAN**

**NIM. D0419027**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA TAHUN 2023**

**PROFIL KEMAMPUAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN ATLET  
*PETANQUE* DI KABUPATEN KARANGANYAR  
TAHUN 2023**

Oleh :

Iwan Budi Setiawan

NIM. D0419027

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA 2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Profil Kemampuan Komponen Fisik Predominan Atlet *Petanque* Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2023”, karya :

Nama : Iwan Budi Setiawan

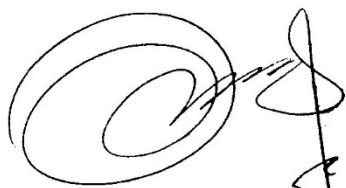
NIM : D0419027

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Juni 2023

**Pembimbing I**



Arif Rohman Hakim, S.Or M.Pd.

NIDN. 0608068601

**Pembimbing II**



Agustani Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0604088702

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Profil Kemampuan Komponen Fisik Predominan Atlet *Petanque* Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2023” Karya :

Nama : Iwan Budi Setiawan

NIM : D0419027

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 11 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Slamet Santoso, M. Pd

Sekretaris : Sunjoyo, M. Pd

Anggota I : Arif Rohman Hakim, S. Or, M. Pd

Anggota 2 : Agustanico Dwi Muryadi, M. Pd

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK: 8800201019**

Handwritten signatures in blue ink on dotted lines, corresponding to the names of the examiners listed on the left.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila terdapat pelanggaran terhadap kode etik keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Iwan Budi Setiawan

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan takut dengan prosesmu, proses dan usaha serta doa dukungan orang tua sangatlah penting, tanpa kamu berproses kamu tidak akan bisa menikmati hasil, hasil akan datang jika kamu mau berproses dengan sungguh- sungguh dan jangan lupa untuk bersyukur, pengorbanan dan perjuangan adalah sebuah proses menuju kesuksesan dan setiap proses memang tidak cepat, tetapi rencana Tuhan pasti lebih tepat”.

**(Penulis)**

(Iwan Budi Setiawan)

### **Persembahan**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Kedua orang tua saya Bapak Suparman dan Ibu Sumiyati yang saya sayang

Kedua adik kandung saya Icuk Sugiarto dan Lilis Lestari yang saya banggakan

Kakek dan nenek saya yang saya cintai dan saya banggakan

Kakak saya yang bernama Andayani saya banggakan

Novia Maralani yang saya sayang dan saya banggakan

Dosen Penjas FKIP UTP

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta

UKM *Petanque* Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

FOPI Kabupaten Sragen

FOPI Kabupaten Karanganyar

Raden Mas Said *Petanque* Club Kabupaten Karanganyar

Teman seperjuangan angkatan 2019

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat limpahan karunia dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Memang tidak mudah dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai hambatan yang dilalui oleh penulis, tapi berkat rahmat Alloh SWT dan dengan dorongan dari berbagai pihak telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini di antaranya :

1. Prof. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satria Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan dari seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karenanya penulis memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan di bidang pendidikan.

**Surakarta,**

**Iwan Budi Setiawan**

## ABSTRAK

**Iwan Budi Setiawan** 2023. Profil Kemampuan Komponen Fisik Predominan Atlet *Petanque* Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2023. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., Pembimbing II Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kemampuan Komponen Fisik Predominan Atlet *Petanque* Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2023.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif. Subjek penelitian ini adalah atlet *petanque* Kabupaten Karanganyar, jumlah keseluruhan atlet 31 dengan jumlah atlet putra 22 atlet dan jumlah atlet putri 9. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes kondisi fisik predominan atlet yang terdiri dari 5 item tes yaitu daya tahan otot (*push up*), kekuatan (*hand dynamometer*), power (*two medicine ball put*), koordinasi (lempar tangkap bola kasti), daya tahan umum (*mft*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Profil Kemampuan Komponen Fisik Predominan Atlet *Petanque* Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2023 masuk dalam kategori "sedang". Berdasarkan kategori hasil tes yang dilakukan peneliti, daya tahan otot (*push up*) rata-rata putra 61,81 putri 62,22, kekuatan (*hand dynamometer*) rata-rata putra 55,45 putri 62,22, power (*two medicine ball put*) rata-rata putra 50 putri 60, koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola kasti) rata-rata putra 57,27 putri 71,11, dan daya tahan umum (*mft*) rata-rata putra 60,90 putri 51,11.

Kata kunci: Profil, Komponen Fisik, Atlet, *Petanque*.



## **ABSTRACT**

**Iwan Budi Setiawan** 2023. *Ability Profile of the Predominant Physical Component of Petanque Athletes in Karanganyar Regency in 2023. Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan. Advisor : I Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., Supervisor II Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

*The purpose of this study was to determine the Ability Profile of the Predominant Physical Component of Petanque Athletes in Karanganyar Regency in 2023.*

*This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were the petanque athletes of Karanganyar district, the total number of athletes was 31 with the number of male athletes 22 athletes and the number of female athletes 9. The data collection technique used test instruments for the predominant physical condition of athletes consisting of 5 test items namely muscle endurance (push up), strength (hand dynamometer), power (two medicine ball put), coordination (throw catch baseball), general endurance (mft). The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with percentages.*

*The results showed that the Ability Profile of the Predominant Physical Component of Petanque Athletes in Karanganyar Regency in 2023 was included in the "moderate" category. Based on the results of tests conducted by researchers, the average male muscle endurance (push-ups) was 61.81, female 62.22, the average male strength (hand dynamometer) was 55.45, female 62.22, power (two medicine ball put) average male 50 female 60, hand eye coordination (throwing catch baseball) average male 57.27 female 71.11, and general endurance (mft) male average 60.90 female 51.11.*

*Keywords: Profile, Physical Component, Athlete, Petanque.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PERSTUJUAN PENGUJI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Komponen Kondisi Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Komponen Fisik Predominan pada Olahraga <i>Petanque</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Hakikat Olahraga <i>Petanque</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.	Sejarah Olahraga <i>Petanque</i> di Kabupaten Karanganyar .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.	Hakikat Atlet .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.	Hubungan Kondisi Fisik pada Olahraga <i>Petanque</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.	Karakteristik Atlet <i>Petanque</i> Di Kabupaten Karanganyar .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Penelitian yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Kerangka Pemikiran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b>	<b>METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Deskripsi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Saran-saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian .....	33
Tabel 2. Klasifikasi Kondisi Fisik <i>Push-Up</i> Putra dan Putri .....	36
Tabel 3. Klasifikasi Kondisi Fisik <i>Hand Dynamometer</i> Putra dan Putri .....	37
Tabel 4. Klasifikasi Kondisi Fisik <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i> Putra dan Putri .....	38
Tabel 5. Klasifikasi Kondisi Fisik Lempar Tangkap Bola Kasti Putra dan Putri .....	39
Tabel 6. Klasifikasi <i>mft</i> Putra dan Putri .....	40
Tabel 7. Norma Penilaian Keseluruhan Kondisi Fisik .....	41
Tabel 8. Deskriptif Statistik Komponen Kondisi Fisik Predominan Atlet <i>Petanque</i> Kabupaten Karanganyar .....	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Komponen Kondisi Fisik Predominan Atlet <i>Petanque</i> Kabupaten Karanganyar .....	42
Tabel 10. Statistik Deskriptif <i>Push Up</i> .....	43
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot ( <i>Push Up</i> ) .....	44
Tabel 12. Statistik Deskriptif Kekuatan Menarik .....	45
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Menarik ( <i>Hand Dynamometer</i> ) .....	46
Tabel 14. Statistik Deskriptif <i>Power</i> .....	47
Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>Power (Two Medicine Ball Put)</i> .....	47
Tabel 16. Statistik Deskriptif Koordinasi Mata Tangan .....	48
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan .....	49
Tabel 18. Statistik Deskriptif <i>MFT</i> .....	50
Tabel 19. Distribusi Frekuensi <i>MFT</i> .....	50
Tabel 20. Deskriptif Statistik Komponen Kondisi Fisik Predominan Atlet Putri Kabupaten Karanganyar .....	51
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kemampuan Komponen Fisik Predominan Atlet <i>Petanque</i> Putri Kabupaten Karanganyar .....	52

Tabel 22. Statistik Deskriptif <i>Push Up</i> Putri.....	53
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot ( <i>Push Up</i> ) .....	53
Tabel 24. Statistik Deskriptif Kekuatan Menarik .....	54
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Kekuatan Menarik ( <i>Hand Dynamometer</i> ) .....	55
Tabel 26. Statistik Deskriptif Power .....	56
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Power ( <i>Two Medicine Ball Put</i> ) .....	56
Tabel 28. Statistik Deskriptif Koordinasi Mata Tangan .....	57
Tabel 29. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan .....	58
Tabel 30. Statistik Deskriptif <i>MFT</i> .....	59
Tabel 31. Distribusi Frekuensi <i>MFT</i> .....	59

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Bosi <i>Petanque</i> .....	14
Gambar 2. Bola Kayu ( <i>Jack</i> ).....	15
Gambar 3. Alat Ukur (Meteran).....	15
Gambar 4. Lingkaran <i>Petanque</i> ( <i>Cicrle</i> ).....	15
Gambar 5. Papan Skor ( <i>Scoring Petanque</i> ) .....	16
Gambar 6. Lapangan <i>Petanque</i> .....	16
Gambar 7. Teknik Dasar Memegang Bosi.....	16
Gambar 8. Kaki Dalam Permainan <i>Petanque</i> .....	17
Gambar 9. Melempar Posisi Jongkok .....	17
Gambar 10. Melempar Posisi Berdiri .....	17
Gambar 11. Melempar Posisi Setengah Jongkok.....	18
Gambar 12. Melempar Posisi <i>High Lob</i> .....	18
Gambar 13. <i>Pointing High</i> , Teknik Dasar Bermain.....	21
Gambar 14. <i>Pointing Medium</i> , Teknik Dasar Bermain.....	21
Gambar 15. <i>Pointing Ground</i> , Teknik Dasar Bermain .....	22
Gambar 16. Kerangka Pemikiran.....	32
Gambar 17. Diagram Batang Profil Kemampuan Kondisi Fisik Predominan Atlet <i>Petanque</i> Di Kabupaten Karanganyar .....	43
Gambar 18. Histogram <i>Push Up</i> .....	45
Gambar 19. Histogram Kekuatan Menarik ( <i>Hand Dynamometer</i> ).....	46
Gambar 20. Histogram Power ( <i>Two Medicine Ball Put</i> ).....	48
Gambar 21. Histogram Koordinasi Mata Tangan .....	49
Gambar 22. Histogram <i>MFT</i> .....	51
Gambar 23. Diagram Batang Profil Kemampuan Komponen Fisik Predominan Pada Atlet <i>Petanque</i> Putri Di Kabupaten Karanganyar.....	52
Gambar 24. Histogram <i>Push Up</i> .....	54
Gambar 25. Histogram Kekuatan Menarik ( <i>Hand Dynamometer</i> ).....	55
Gambar 26. Histogram Power ( <i>Two Medicine Ball Put</i> ) .....	57
Gambar 27. Histogram Koordinasi Mata Tangan .....	58

Gambar 28. Histogram <i>MFT</i> .....	60
Gambar 29. Perkenalan dan Pengarahan Tes Kondisi Fisik .....	92
Gambar 30. Pengarahan Tes Kondisi Fisik Pada Atlet <i>Petanque</i> .....	92
Gambar 31. Tes <i>Push Up</i> pada Atlet Putra .....	93
Gambar 32. Tes <i>Push Up</i> pada Atlet Putri .....	93
Gambar 33. Tes <i>Hand Dynamometert</i> pada Atlet Putra .....	94
Gambar 34. Tes <i>Hand Dynamometert</i> pada Atlet Putri .....	94
Gambar 35. Tes <i>Two Medicine Ball Put</i> Atlet Putra .....	95
Gambar 36. Tes <i>Two Medicine Ball Put</i> Atlet Putri .....	95
Gambar 37. Tes Koordinasi Mata Tangan Putra dan Putri .....	96
Gambar 38. Tes Koordinasi Mata Tangan Putra dan Putri .....	96
Gambar 39. Tes <i>MFT Pada Atlet</i> Putra dan Putri .....	97
Gambar 40. Foto Bersama Para Atlet <i>Petanque</i> Kabupaten Karanganyar .....	97

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	68
Lampiran 3. Daftar Nama-Nama Atlet <i>Petanque</i> di Kabupaten Karanganyar .	69
Lampiran 4. Formulir Tes Kondisi Fisik Predominan .....	71
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Tes Keseluruhan.....	80
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes Putra .....	81
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Putri .....	82
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Keseluruhan .....	83
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil Setiap Item Tes Putra .....	86
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Setiap Item Tes Putri.....	89
Lampiran 11. Dokumentasi.....	92



