

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PETANQUE KABUPATEN  
TASIKMALAYA DALAM MENGHADAPI PEKAN  
OLAHRAGA PROVINSI (PORPROV) XIV TAHUN 2022**

(Studi Deskriptif pada Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya)

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh,

**ROBBY PANCA ADITHIYA  
172191019**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
2022**



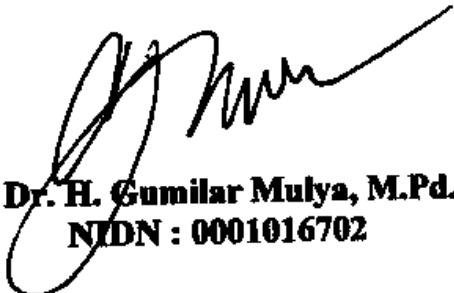
**LEMBAR PENGESAHAN**  
**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PETANQUE KABUPATEN**  
**TASIKMALAYA DALAM MENGHADAPI PEKAN**  
**OLAHRAGA PROVINSI (PORPROV) XIV TAHUN 2022**

(Studi Deskriptif Pada Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya)

**ROBBY PANCA ADITHIYA**  
**172191019**


disetujui oleh,

Pembimbing I,



**Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd.**  
**NIDN : 0001016702**

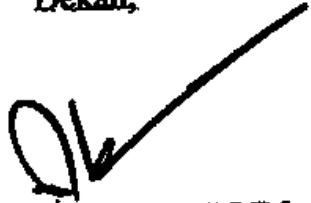
Pembimbing II,



**Iman Rubiana, M.Pd.**  
**NIDN : 0422048304**


disahkan oleh,

Dekan,



**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd**  
**NIDN. 1963040918891110011**

Ketua Jurusan,



**H. Abdul Nuri, M.Pd**  
**NIDN. 0415116301**

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PETANQUE KABUPATEN  
TASIKMALAYA DALAM MENGHADAPI PEKAN  
OLAHRAGA PROVINSI (PORPROV) XIV TAHUN 2022**

**(Studi deskriptif pada Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya)**

**ROBBY PANCA ADITHIYA**

**172191019**

**Skripsi ini dipertahankan di depan Dewan Penguji**

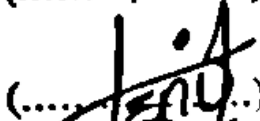
**Pada tanggal 21 Juli 2022**

**Dewan Penguji:**

**Penguji 1 : Ucu Muhammad Afif, S.Pd., M.Pd**

  
(.....)

**Penguji 2 : Deni Setiawan, M.Pd**

  
(.....)

**Penguji 3 : Agus Arif Rahmat, M.Pd**

  
(.....)

**Penguji 4 : Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd**

  
(.....)

**Penguji 5 : Iman Rubiana, M.Pd**

  
(.....)

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XIV Tahun 2022” (Studi Deskriptif pada Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya) beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan caracara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, 22 September 2022

Yang membuat pernyataan



Robby Panca Adithya

172191019

## **MOTTO HIDUP**

“ Apapun yang dilakukan, selalu ada dua kemungkinan, menang atau kalah  
So don't just be ready with one possibility”

## **ABSTRAK**

**Robby Panca Adithiya. 2022. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XIV Tahun 2022.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet petanque Kabupaten Tasikmalaya dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XIV Tahun 2022, dengan metode kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya berjumlah 8 atlet. Instrumen menggunakan berbagai tes kebugaran Jasmani. Teknik analisis statistik dengan pengujian hipotesis dan rumus analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet petanque Kabupaten Tasikmalaya terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (50%) dalam kategori baik, 2 atlet (25%) dalam kategori sedang, 1 atlet (12,5%) dalam kategori kurang dan 1 atlet (12,5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet petanque kabupaten Tasikmalaya dalam kategori “baik”.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Petanque**

### ***Abstrac***

***Robby Panca Adithiya. 2022. Level of Physical Condition of Petanque Athletes in Tasikmalaya Regency in Facing the XIV Provincial Sports Week (PORPROV) in 2022. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya.***

*This study aims to determine the level of physical condition of petanque athletes in Tasikmalaya Regency in facing the XIV Provincial Sports Week (PORPROV) in 2022, with descriptive quantitative methods. This research was conducted at the Petanque Athletes, Tasikmalaya Regency, totaling 8 athletes. The instrument uses a variety of Physical fitness tests. Statistical analysis technique with hypothesis testing and descriptive analysis formula. The results showed that the level of physical condition of the petanque athletes in Tasikmalaya Regency there were 0 athletes (0%) in the very good category, 4 athletes (50%) in the good category, 2 athletes (25%) in the moderate category, 1 athlete (12.5%) ) in the poor category and 1 athlete (12.5%) in the very poor category. The highest frequency in the good category so that the level of physical condition can be known in district petanque athletes Tasikmalaya in the "good" category.*

*Keywords: Physical Condition, Petanque*



## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XIV Tahun 2022”.

Selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak, maka dari itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca,

Akhir kata penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya, umumnya bagi pembaca, serta bagi kemajuan ilmu keolahragaan.

Tasikmalaya, 22 September 2022

Robby Panca Adithiya  
172191019

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapatkan dorongan baik moril maupun materil, pada kesempatan ini penulis ini penulis ini menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Nundang Busaeri, Ir., M.T selaku Rektor Universitas Siliwangi yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh Pendidikan di Universitas Siliwangi
2. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, Drs., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak H. Abdul Narlan M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
4. Bapak Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd selaku pembimbing 1 dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Iman Rubiana, M.Pd selaku pembimbing 2 dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua yang selalu mendorong doa dan restu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Petanque Kabupaten Tasikmalaya yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman teman Pendidikan Jasmani angkatan 2017 terutama kelas A, terima kasih atas semua bantuan dan masukannya.
9. Terima kasih kepada Sri Nuraeni yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang terlibat dalam menyelesaikan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
MOTTO HIDUP	
ABSTRAK	
<i>Abstrac</i>	
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Definisi Operasional .....	5
1.4. Tujuan Penelitian .....	6
1.5. Kegunaan Penelitian .....	6
BAB 2 Tinjauan Teoretis.....	7
2.1. Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Petanque.....	7
2.1.2. Kondisi Fisik.....	18
2.2. Hasil penelitian yang relevan.....	36
2.3. Kerangka Konseptual.....	37
2.4. Hipotesis Penelitian .....	37
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	38
3.1. Metode Penelitian .....	38
3.2. Variabel Penelitian.....	38
3.3. Desain Penelitian .....	38
3.4. Populasi dan Sampel.....	39

3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6. Instrumen Penelitian .....	40
3.7. Teknik Analisis Data .....	46
3.8. Langkah-langkah Penelitian .....	50
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
4.1.1. Deskripsi Data .....	52
4.1.2. Pengujian Hipotesis .....	63
4.2 Pembahasan .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
5.1 Kesimpulan .....	68
5.2 Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
Lampiran.....	71
Riwayat Hidup .....	97

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Metode Memegang Bola .....	11
Gambar 2. 2 Posisi Kaki.....	12
Gambar 2. 3 Lemparan berdiri .....	12
Gambar 2. 4 Lemparan Jongkok .....	13
Gambar 2. 5 Lemparan setengah Jongkok .....	13
Gambar 2. 6 Lemparan lob tinggi .....	14
Gambar 2. 7 Teknik Dasar Roll .....	14
Gambar 2. 8 Teknik dasar Soft-Lob .....	15
Gambar 2. 9 Teknik Dasar High-lob .....	15
Gambar 2. 10 Teknik Dasar Shoot on The Iron .....	16
Gambar 2. 11 Teknik Dasar Short Shot .....	16
Gambar 2. 12 Teknik Dasar Ground Shot.....	17
Gambar 2. 13 Lapangan Ptanque .....	18
Gambar 3. 1. Hand Dynamoeter.....	41
Gambar 3. 2 Handgrip Dynamometer .....	42
Gambar 3. 3 Kelentukan Pergelangan Tangan .....	43
Gambar 3. 4 Balance .....	44
Gambar 3. 5 Lempar tangkap bola .....	46
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Tingkat Kondisi Fisik.....	57
Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Kondisi .....	57
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Kekuatan Otot Lengan .....	58
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Kekuatan Otot Peras Tangan.....	60
Gambar 4. 5 Grafik Histogram Kelentukan Pergelangan Tangan .....	61
Gambar 4. 6 Grafik Histogram Keseimbangan .....	62
Gambar 4. 7 Grafik Histogram Koordinasi Mata Tangan.....	63

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Norma Penilaian .....	47
Tabel 3.2. Norma tes kekuatan otot lengan.....	48
Tabel 3.3. Norma Tes Kekuatan Peras Otot Tangan .....	49
Tabel 3.4. Norma Tes Kelentukan Pergelangan Tangan.....	49
Tabel 3.5. Norma Keseimbangan .....	49
Tabel 3.6. Norma tes koordinasi mata tangan .....	49
Tabel 3.7 Waktu Penelitian .....	51
Tabel 4.1 Hasil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya..	52
Tabel 4.2 Descriptive Kondisi Fisik.....	53
Tabel 4.3 Descriptive Kekuatan Otot Lengan .....	53
Tabel 4.4 Descriptive Kekuatan Peras Tangan .....	54
Tabel 4.5 Descriptive Kelentukan Pergelangan Tangan .....	54
Tabel 4.6 Descriptive Keseimbangan.....	55
Tabel 4.7 Descriptive Koordinasi Mata Tangan.....	55
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik .....	56
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	58
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kekuatan Peras Tangan .....	59
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan .....	60
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Keseimbangan .....	61
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan .....	62
Tabel 4.14. Mean dan Standar Deviasi .....	63
Tabel 4.15. Hasil Uji Normalitas .....	64
Tabel 4.16. Hasil Uji t Tes Satu Sampel .....	65
Tabel 4.17. Hasil Uji t tes satu sampel .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Sampel.....	71
Lampiran 2. Formulir Tes Kondisi Fisik .....	72
Lampiran 3. Formulir Tes Kondisi Fisik .....	73
Lampiran 4. Dokumentasi pengolahan data dengan software IBM SPSS v.26.74	74
Lampiran 5. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Lilifors .....	75
Lampiran 6. Tabel Nilai-nilai Distribusi t - Student .....	76
Lampiran 7. SK Pembimbing .....	77
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian .....	78
Lampiran 9. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	79
Lampiran 10. Profil Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya .....	80
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 12. Program Latihan.....	93

