

PROFIL KONDISI FISIK ATLET PETANQUE KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PORPROV VII JAWA TIMUR

Mohammad Irfan Hilmi^{1*}

¹UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Mirfanhilmi1933@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini pada garis besarnya bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet petanque kota 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 Dalam Menghadapi Porprov VII Jawa terdapat terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 4 atlet (33,33%) dalam kategori Baik, 4 atlet (33,33%) dalam kategori Cukup, 3 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 dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur dalam kategori kurang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Atlet

ABSTRACT

This study in its outline aims to find out how well the physical condition of athletes petanque kediri city in the face of PORPROV VII East Java. The research approach used by ooleh researchers is the approach used in this study is quantitative research, because the research data is in the form of numbers. In this study the technique of collecting data by using practice tests to find the relationship between free variables and bound variables. Physical condition is a prerequisite that must be possessed by an athlete in improving and developing optimal sports achievement with the characteristics, characteristics, and needs of each sport. The results of the study, obtained that the Physical Condition Profile of Athletes Petanque Kediri City In Facing Porprov VII Java there are 0 athletes (0%) in the Excellent category, 4 athletes (33.33%) in the category Good, 4 athletes (33.33%) in the Simply category, 3 athletes (25%) in the category of Less Good, 1 athlete (8,33%) in kategori Very Less. The most frequency in the medium category so that it can be known physical condition in athletes petanque kediri city in the face of Porprov VII East Java in the category of less.

Keywords: Physical Condition, Athletes

PENDAHULUAN

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 rasarana 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 (Sugito et al., 2020) terdapat faktor penentu pencapaian prestasi maksimal diantaranya adalah: 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 (Husein, M, Akbar, 2020). 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*) (M. Akbar Husein Allsabab, 2021). 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 bahwa 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.

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 dan Kediri yang paling aktif dalam berbagai kejuaraan. *Petanque* kota Kediri berdiri sejak tahun 2015 dan dibawah naungan KONI kota Kediri sehingga dinamakan FOPI Kota Kediri. Jumlah atlet yang tergabung FOPI Kota Kediri sebanyak 15 atlet junior. Sisi lain yang menarik dari *petanque* Kota Kediri adalah prestasi yang diperoleh selama ini dari berbagai kejuaraan baik tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional. Event Porprov merupakan event pembuktian bagi *petanque* Kota Kediri.

Hal ini memungkinkan pelatih *petanque* atlet *petanque* Kota 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 Dalam Menghadapi PORPROV VII Jawa Timur".

METODE

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabelitas, atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu Menurut Sugiyono (2009:38) sendiri menyatakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Pendekatan dilihat dari cara pengolahan, analisis data, serta menarik kesimpulan itu ada dua, yaitu pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena data penelitian berupa angka-angka.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Kota Kediri Dalam Menghadapi Porprov VII Jawa Timur :

Tabel 1. Pengukuran

Atlet	Presentase	Kriteria
0	0%	Sangat Baik
4	33,33%	Baik
4	33,33%	Cukup Baik
3	25%	Kurang Baik
1	8,33%)	Sangat Kurang

PEMBAHASAN

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. Kondisi fisik yang

baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Kediri Dalam Menghadapi Porprov VII Jawa terdapat terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 4 atlet (33,33%) dalam kategori Baik, 4 atlet (33,33%) dalam kategori Cukup, 3 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 dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur dalam kategori kurang.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Dwiyon N (2020) bahwa 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Kediri Dalam Menghadapi Porprov VII Jawa terdapat terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 4 atlet (33,33%) dalam kategori Baik, 4 atlet (33,33%) dalam kategori Cukup, 3 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 dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur dalam kategori kurang.

REFERENSI

- 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.
- Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35.
- M. Akbar Husein Allsabab. (2021). SURVEI KAPASITAS DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSIK USIA 20 TAHUN. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1260>
- Sugito, S., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021