

Profil Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang

Nesa Khairina¹, Indri Wulandari², Zulbahri³, Dessi Novita Sari⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Nesakhairina03@gmail.com¹, indriwulandari@fik.unp.ac.id², zulbahri@fik.unp.ac.id³,

dessinovita10@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.29>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet, *Petanque*, Tes Kebugaran, Universitas Negeri Padang.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara menyeluruh profil kondisi fisik atlet *petanque* Universitas Negeri Padang. Permasalahan penelitian ini berawal dari belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet yang dapat dijadikan dasar pembinaan, pelatihan, serta peningkatan prestasi olahraga secara berkelanjutan dan terarah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 bulan Februari 2025 di lapangan *petanque* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian berjumlah 15 atlet yang dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif atlet dalam kegiatan latihan dan kompetisi. Instrumen yang digunakan meliputi tes kekuatan otot lengan (*push-up*), koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola tenis), keseimbangan (*stork stand*), kelentukan (*sit and reach*), dan daya tahan (*bleep test*). Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet *petanque* Universitas Negeri Padang secara keseluruhan berada pada kategori baik dengan rata-rata 75,2%. Secara rinci, kekuatan otot lengan memperoleh nilai rata-rata 80% (kategori baik), koordinasi mata tangan 85% (sangat baik), keseimbangan 65% (cukup), kelentukan 90% (sempurna), dan daya tahan 70% (fair). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet *petanque* Universitas Negeri Padang tergolong baik, namun beberapa aspek seperti keseimbangan dan daya tahan masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih sistematis, progresif, dan berkesinambungan.

Keywords : Physical Condition, Athlete, *Petanque*, Fitness Test, State University of Padang.

Abstract : This study aims to provide a comprehensive description of the physical condition profile of *petanque* athletes at Universitas Negeri Padang. The research problem arises from the lack of knowledge about the athletes' physical condition levels, which can serve as a basis for coaching, training, and improving sports achievements in a sustainable and targeted manner. This study uses a descriptive method with a quantitative approach. The research was conducted on February 15, 2025, at the *petanque* field of the Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Padang. The research subjects consisted of 15 athletes selected purposively based on their active involvement in training and competitions. The instruments used included arm muscle strength test (*push-up*), hand-eye coordination test (tennis ball throw and catch), balance test (*stork stand*), flexibility test (*sit and reach*), and endurance test (*bleep test*). The data were analyzed using descriptive percentage analysis techniques. The research results show that the physical condition of the Universitas Negeri Padang *petanque* athletes is generally in the good category with an average of 75.2%. In detail, arm muscle strength received an average score of 80% (good category),

hand-eye coordination 85% (very good), balance 65% (fair), flexibility 90% (excellent), and endurance 70% (fair). Based on these findings, it can be concluded that the physical condition of the Universitas Negeri Padang petanque athletes is classified as good; however, some aspects such as balance and endurance still need to be improved through more systematic, progressive, and continuous training.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan kebugaran baik jasmani maupun rohani. Peran olahraga sangat berguna dalam kehidupan manusia melalui olahraga dapat menciptakan masyarakat yang sehat secara jasmani dan rohaninya.

Olahraga adalah cabang olahraga yang membina prestasi dan mengembangkan jiwa olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Desi Sari, ND, 2019).

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang memiliki induk organisasi resmi Nasional dan Internasional yang dipertandingkan dalam suatu event Nasional dan International. Olahraga prestasi memiliki tujuan meningkatkan kemampuan atlet mencapai target prestasi (Cahyono & Nurkholis, 2018)

Olahraga dapat dijadikan sebagai alat untuk mengharumkan nama bangsa di persaingan internasional. Alasannya yaitu menunjukkan bahwa pembinaan olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena mempunyai peran yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Prestasi merupakan hasil dari usaha-usaha untuk mencapai tujuan yang dimiliki oleh individu-individu dengan tujuan meraih kesuksesan dalam setiap tugas yang diberikan (Wibowo, 2017).

Di Indonesia, *petanque* mulai berkembang dan mendapat perhatian sebagai olahraga rekreasi sekaligus kompetitif. Dukungan dari federasi olahraga, sekolah, dan komunitas lokal menunjukkan bahwa *petanque* memiliki potensi besar untuk meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat.

Olahraga *petanque* mengandung nilai-nilai filosofi yang mendalam terkait kehidupan manusia. Proses melempar bola bukan sekadar gerakan fisik, melainkan simbol dari usaha, strategi, dan kesadaran penuh atas tindakan yang dilakukan.

Petanque merupakan olahraga permainan yang terus berkembang di dunia, *petanque* mengandalkan tingkat akurasi yang tinggi. Tingkat akurasi dapat diperoleh dengan latihan dan menerapkan teknik yang baik sehingga berdampak pada otomatisasi gerak yang baik (Rasyono & Setiowati, 2022)

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga yang mudah diakses oleh semua kalangan. Benefit dari bermain *petanque* salah satunya adalah berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan mental orang yang mempraktikkannya (Hernández & Fayos, 2009).

Secara umum pengertian dari olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan dari keterampilan gerak atau memakai sebuah objek, yang telah disusun secara sistematis dan teratur dengan menggunakan suatu batasan-batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya (Anggriawan, 2015).

Olahraga Permainan *petanque* merupakan olahraga yang baru masuk di Indonesia, meski tergolong olahraga baru di

Indonesia, petanque sebenarnya termasuk olahraga yang sudah punya nama. (Awaluddin, A., & Ardiansyah, A. 2021).

Dalam perkembangan olahraga di Indonesia sejauh ini banyak olahraga-olahraga terbaru masuk ke Indonesia salah satunya olahraga *Petanque*. Olahraga ini belum lahir lama di Indonesia. Olahraga *Petanque* merupakan olahraga terbaru yang masuk ke Indonesia dan hakikatnya menyerupai olahraga tradisional.

Olahraga *petanque* merupakan olahraga tradisional yang berasal dari negara Prancis yang sudah berkembang sejak zaman Yunani kuno sekitar abad ke-6 SM. Olahraga ini menjadi lebih modern ketika diperkenalkan oleh Jules Boule Lenoir pada tahun 1907 di kota L Ciontat, di Provence, di selatan Prancis (Ihsan & Hartika, 2022).

Olahraga *petanque* membutuhkan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal yang disebut "boules" dengan tujuan mendekati bola target yang terbuat dari kayu yang disebut "jack". *Petanque* dimainkan di lapangan berukuran 4m x 15 m di atas permukaan tanah keras atau rumput (Okilanda et al., 2018)

Federasi internasional *Petanque* di dunia di bawah naungan FIPJP (*Federation International de Petanque Jeu Provençal*) sedangkan di bawah Asia di bawah naungan APSBC (*Association Petanque And Sport Boules Confederation*).

Petanque termasuk olahraga yang masih asing di kalangan masyarakat tetapi olahraga ini sudah memiliki organisasi yaitu FOPI (Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia) yang didirikan 18 Maret 2011 yang diketuai oleh Caca Isa Saleh setelah mendapat tugas dari KONI.

Petanque merupakan olahraga baru di Sumatera Barat khususnya di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Padang. Olahraga *Petanque* telah melakukan ekspedisi pada "pertemuan ilmiah dari kejuaraan LPTK (Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan) Cup IX Tahun 2019" di Universitas Negeri Padang.

Kejuaraan ini dilaksanakan pada tanggal 22 s.d 3 November 2019. Peserta yang mengikuti kejuaraan ini adalah dosen aktif PNS. Atlet *Petanque* FIK UNP telah mengikuti lomba pekan prestasi mahasiswa Nasional (Olahraga, karya Ilmiah dan Seni) 2021 cabang olahraga *Petanque* yang diadakan oleh Universitas Negeri Semarang yang dilaksanakan pada tanggal 27-29 Juli 2021.

Dalam kejuaraan ini nomor yang dipertandingkan adalah *shooting* dan *freestyle*. Kejuaraan ini pertama kali diikuti oleh atlet *Petanque* UNP yang dikirim sebanyak 4 orang yaitu 2 putra dan 2 Putri sesuai nomor pertandingan masing-masing. Kejuaraan ini secara virtual mengingat bahwa pandemi COVID 19 belum berakhir.

Pada tanggal 8-12 Juli 2023 atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang kembali mengikuti IMT-GT VERSITY CARNIVAL di Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Pertandingan kali ini merupakan pertandingan mahasiswa Internasional 3 Negara yaitu Indonesia, Malaysia dan Thailand.

Pada event ini FIK UNP mengutus empat orang atlet terdiri dari 2 laki-laki dan 2 perempuan pada nomor pertandingan beregu, atlet FIK UNP meraih juara 3 yaitu mendapatkan medali perunggu.

Dalam hasil beberapa pertandingan yang telah diikuti oleh atlet *Petanque* UNP dan pengamatan peneliti di sini penelitian melihat ada beberapa kelemahan pada kondisi fisik yang dimiliki atlet saat melakukan pertandingan.

Oleh sebab itu pentingnya kondisi fisik yang dimiliki atlet *petanque* dalam meraih

prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki atletnya baik untuk memantau dan menjadikan sebagai acuan dalam memilih atlet maka penelitian ini mengetahui “profil kondisi fisik atlet *petanque* Universitas Negeri Padang”

1. Hakikat Olahraga petanque

a. Olahraga *petanque*

Permainan petanque ini dapat dimainkan pada tanah yang keras, rumput, pasir atau permukaan tanah lain. Namun pada kejuaraan Nasional maupun Internasional untuk lapangan yang digunakan yakni lapangan yang keras (sari et al.,2023).

Petanque dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m pada permukaan tanah keras atau rumput Okilanda et al., 2018). Cabang olahraga petanque adalah olahraga yang memiliki 11 nomor pertandingan.

11 nomor pertandingan dalam cabang olahraga petanque antara lain pada nomor single putra, single putri, double putra, double putri, double mix, shooting putra, shooting putri, triple putra, triple putri, triple 2 putra 1 putri, triple 2 putri 1 putra (Nasution et al., 2023: 177).

Syarat ini meliputi berat bola, bahan material, nomor seri, ukuran tangan dan merk (Prayoga, 2020). Perlengkapan atau sarana prasarana yang digunakan adalah:

1) Boules atau Bola Besi (Bosi). Boules atau Bola besi adalah bola besi bulat yang terbuat dari logam dan didalamnya berongga dengan diameter antara 70,5cm–80cm. berat bola besi ini antara 650 gram –800gram.

2) Jack atau Bola Kayu (Boka). Jack atau Bola kayu terbuat dari kayu, atau sintetis yang tercantum kode pabrik yang memperoleh persetujuan dari FIPJP dengan standar spesifikasi yang dibutuhkan.

Memiliki diameter 30 mm dengan toleransi 1 mm, berat 10-18 gram.

3) Meteran. Meteran yang akan digunakan untuk mengukur dan menentukan jarak. Meteran yang digunakan adalah ukuran 1 meter, 5 meter, dan 10 meter.

4) Lingkaran. Lingkaran berdiameter 50 cm (circle). Circle atau lingkaran ini berfungsi sebagai penanda bagi pemain untuk melakukan lemparan pada olahraga petanque. 5) Scoring. Scoring merupakan alat yang dapat digunakan untuk mencatat perolehan poin di dalam permainan petanque.

b. Cara bermain petanque

Pada nomor tunggal dan ganda setiap pemain akan memainkan tiga bola besi, dan pada nomor triple setiap pemain memiliki dua bola. Setelah melakukan lempar koin untuk menentukan siapa pelempar pertama dan dapat menentukan jarak

permainan dengan melempar bola kayu atau boka dengan jarak 6 –10 meter dari lingkaran atau circle kemudian melempar bola besi mendekati boka (Kholik, 2020: 9). Jika boka keluar dari lapangan permainan tidak ada skor tim kecuali hanya salah satu tim yang telah tidak memiliki bosi.

Tim pemenang ialah yang pertama mencapai 13 poin kemenangan dalam waktu yang telah ditentukan (Isyani & Primayanti, 2019).

c. Teknik dasar dalam permainan petanque

1) Teknik dasar memegang bola besi.

Teknik dasar memegang bola diawali dengan cara memegang bola menghadap ke atas dan menghadap ke bawah dengan memutar lengan (kholik, 2020).

Teknik pegangan Bosi yang baik adalah:

- a) Letakkan bosi di dua jari tengah dan jari manis
- b) Rapatkan jari telunjuk dan jari kelingking
- c) Tarik bosi dengan 4 jari tersebut ke telapak tangan. (telapak tangan sebagai sandaran bosi).
- d) Kunci dengan ibu jari

2) Teknik berdiri

Posisi berdiri, kaki dalam permainan petanque memerlukan teknik khusus. Ada tiga jenis posisi kaki yakni posisi tertutup, posisi kaki semi terbuka dan posisi kaki terbuka.

3) Teknik Posisi Melempar

Posisi melempar ada empat jenis yaitu melempar dengan posisi jongkok, melempar dengan posisi setengah jongkok, melempar dengan posisi berdiri dan melempar dengan posisi high lop.

4) Teknik Melempar

Terdapat dua teknik lemparan dalam olahraga petanque. Teknik yang pertama disebut pointing, teknik ini digunakan sebagai upaya seorang atlet menghantarkan bola besi untuk mendekati bola kayu atau boka (Cahyono & Nurkholis, 2018).

5) Rolling (meluncur)

Teknik melempar bosi harus langsung pada lapangan dengan cara menggelindingkan bosi tersebut. Teknik ini akan cocok pada lapangan yang halus atau rata.

6) Half Lop (setengah tinggi)

Teknik melemparkan bosi dengan cara melambungkan bosi setengah tinggi dan menggelinding. Teknik ini juga cocok pada semua jenis lapangan.

7) High Lop

Teknik melemparkan bosi lebih tinggi dari half lop hampir vertikal lalu jatuh

dan menggelinding. Teknik akan cocok pada lapangan yang tidak halus atau tidak rata.

8) Ground Shoot (menembak meluncur)

Menembak bosi lawan namun dengan menyentuh permukaan tanah terlebih dahulu dengan jarak 20 cm hingga 100 cm menggelinding di depan bosi lawan. Teknik ini cocok dengan lapangan halus dan rata.

9) Short Shoot (menembak di depan)

Menembak tepat pada bosi lawan dengan jarak 5 cm hingga 20 cm di depan bosi lawan. Teknik ini digunakan pada lapangan rata dan tidak keras.

10) Shoot In Iron (menembak langsung)

Menembak bosi secara langsung tanpa menyentuh permukaan lapangan terlebih dahulu. Dengan menjatuhkan bosi tepat pada sasaran bosi lawan menjadi teknik yang sulit dengan memiliki presisi tinggi untuk semua jenis lapangan

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mendeskriptifkan mengenai situasi-situasi atau gejala pada suatu objek. Menurut Maksam (2012) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Maksam (2012) Penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang dilakukan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama.

Maka penelitian ini hanya mengungkapkan dan menggambarkan suatu gejala semata. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana Kondisi Fisik Atlet Petanque Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan *petanque* Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilaksanakan Pada tanggal 15 Februari 2025 di lapangan *Petanque* Universitas Negeri Padang

Menurut Sugiyono dalam Asnaldi (2019) populasi adalah “Wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet UK *Petanque* Universitas Negeri Padang yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini sampel yang diambil yaitu Atlet *petanque* UNP berjumlah 15 orang.



Gambar 1 : Sampel Penelitian

Sumber : Dokumentasi Penelitian

1) Instrumen Tes kekuatan otot lengan diukur dengan tes push up. Menurut Alimin (2019) kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengembangkan kekuatan maksimal dengan memaksimalkan kontraksi untuk mengatasi beban dan hambatan.



Gambar 2: Push Up

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2) Koordinasi Mata Tangan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan memadukan beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga menghasilkan gerak yang efektif dan efisien (Nugraheni, W., & Widodo, A. (2017).



Gambar 3: Lempar Tangkap Bola Tenis

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3) Tes keseimbangan menggunakan tes berdiri satu kaki. 4) Tes kelenturan diukur dengan *Sit and reach*, 5) Tes daya tahan menggunakan lari *Bleep test-Multistage Fitness Test* atau *Bleep Test*.

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah. Karena penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif).

HASIL

1. Kondisi Fisik Atlet *Petanque* putri Universitas Negeri Padang

Berdasarkan hasil tes pengukuran kondisi fisik masing-masing instrument dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel, 5 orang atlet putri memiliki nilai median 143.43, nilai modus 0, nilai simpangan baku (standard deviasi) 10.61 dan rata-rata 145.18. Dapat dilihat pada tabel 22 dan hal 79, dan dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Putri Universitas Negeri Padang

No	Kelas Interval	Fa	fr	Kategori
1	>161	0	0	Baik Sekali
2	150 - 160	2	40	Baik
3	139 - 149	2	40	Sedang
4	129 - 138	1	20	Kurang
5	<128	0	0	Sangat Kurang
	Jumlah	5	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

2. Kondisi fisik atlet *Petanque* putra Universitas Negeri Padang

Berdasarkan hasil pengukuran kondisi fisik masing-masing instrumen dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel, 15 orang atlet putra memiliki nilai median 179.12, nilai modus 0, nilai simpangan baku (standard deviasi) 12.10 dan rata-rata 178.35. Dapat dilihat pada tabel 24 dan hal 80, dan dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Putra Universitas Negeri Padang

No	Kelas Interval	fa	fr	Kategori
1	>195	1	6,66	Baik Sekali
2	184 - 194	4	26,66	Baik
3	172 - 183	6	40	Sedang
4	160 - 171	3	20	Kurang
5	<159	1	6,66	Sangat Kurang
		15	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang melalui lima komponen utama, yaitu: kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan.

1. Kekuatan Otot Lengan

Hasil tes kekuatan otot lengan menggunakan *push-up* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori **baik sekali hingga sempurna**, dengan nilai rata-rata putri sebesar 20,2 dan rata-rata putra sebesar 29,86. Komponen ini merupakan salah satu kekuatan utama para atlet *Petanque* UNP.

Hal ini sesuai dengan pendapat Beachle dan Earle (2007), bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan untuk mengeluarkan daya maksimal dalam satu gerak. Dengan kekuatan otot lengan yang baik, atlet lebih mampu melakukan lemparan yang stabil dan akurat.

2. Koordinasi Mata-Tangan

Hasil tes koordinasi mata-tangan putri sebesar 39,2 dan rata-rata putra 45,33 masuk kategori **baik**, menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan koordinasi yang cukup stabil.

Menurut Suharjana dalam Febrianti (2019) koordinasi merupakan kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Dengan demikian, hasil ini mencerminkan bahwa atlet *Petanque* UNP memiliki keterampilan koordinatif yang mendukung performa permainan.

3. Keseimbangan

Keseimbangan diukur melalui tes *Stork stand* menunjukkan nilai rata-rata putri 16,86 dan putra 22,41 tergolong dalam kategori **cukup**. Keseimbangan sangat penting dalam *petanque* karena pemain harus menjaga posisi tubuh yang stabil saat melakukan lemparan dari dalam lingkaran permainan.

Menurut Oxendine dalam Harsono (1988), keseimbangan adalah kemampuan

untuk mempertahankan postur tubuh dalam posisi statis maupun dinamis. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian atlet mampu mempertahankan kestabilan tubuh, peningkatan pada aspek ini masih sangat diperlukan agar teknik melempar menjadi lebih akurat.

4. Kelentukan

Hasil tes kelentukan (*sit and reach*) menunjukkan rata-rata putri 39 dan putra 41 dan termasuk dalam kategori **sangat baik**. Fleksibilitas ini penting dalam olahraga *petanque*, karena posisi tubuh dalam melakukan lemparan seringkali memerlukan adaptasi postur, seperti jongkok atau membungkuk ke arah sasaran.

Kelentukan mendukung gerakan tubuh yang lebih bebas dan dapat mengurangi risiko cedera. menurut Tangkudung, (2006) menjelaskan bahwa "Keluasan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas".

5. Daya Tahan

Daya tahan diukur menggunakan *bleep test* dengan hasil rata-rata $VO_2\text{Max}$ putri sebesar 29,92 dan putra sebesar 39,74 ml/kg/menit. Hasil ini berada dalam kategori **cukup**. Daya tahan menjadi penting terutama dalam turnamen atau pertandingan yang berlangsung dalam waktu lama dan di bawah kondisi cuaca terbuka.

Menurut Harsono dalam Moni (2022) menyatakan bahwa daya tahan kardiovaskular adalah suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet *petanque* UNP berada pada kategori baik, dengan rincian: 1) kekuatan otot lengan berada pada kategori baik, 2) koordinasi mata tangan pada kategori sangat baik, 3) keseimbangan berada pada kategori cukup, 4) kelentukan berada pada kategori sempurna, 5) daya tahan berada pada kategori fair

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Awaluddin, A., & Ardiansyah, A. (2021). Tingginya Minat Olahraga Petanque pada Pelajar SMP di Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 115-121
- Baechele, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento fisico*. Ed. Médica Panamericana.
- Cahyono, R. E. (2018). Analisis backswing dan release shooting carreau jarak 7 meter Olahraga petanque pada atlet jawa timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Febrianti, N. (2019). *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar*

- Permainan Bola Basket Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.
- Hernández, J. G., & de los Fayos, E. J. G. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de psicología del deporte, 18*(1), 87-104.
- Ihsan, N., & Ruki, F. H. (2022). *Teknik dan Metode Pembelajaran Petanque*. Depok. PT Rajagrafindo Persada.
- Isyani, I., & Primayanti, I. (2019). Efektivitas Latihan Core Stability Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Petanque. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram, 6*(2), 76-80.
- James, T., & Puspitorini, W. (2006). Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga". *Jakarta: Cerdas Jaya*.
- Kholik, A. (2020, December). SOSIALISASI DAN PELATIHAN OLAHRAGA PETANQUE UNTUK GURU-GURU PJOK SD DAN SMP DI KABUPATEN/KOTA DEPOK. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, pp. SNPPM2020P-154).
- Maksum, A. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga.
- MONI, D. I. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*.
- Nasution, FA, Nasrulloh, A., & Pambagyo, D. (2023). Evaluasi pengembangan prestasi olahraga petanque untuk daerah istimewa Yogyakarta. *Evaluasi, 37*, 16.
- Nugraheni, W., & Widodo, A. (2017). Tingkat Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Mahasiswa PJKR FKIP UMMI Angkatan Tahun 2016/2017. *Motion: Jurnal Riset Physical Education, 8*(1), 122-131.
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2*(1).
- Prayoga, A. S. (2020, October). Menjaga kebugaran dan imunitas tubuh dengan bermain olahraga petanque di rumah pada masa pandemi covid 19. In *Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Dalam Pendidikan Teknologi Dan Inovasi)* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-5).
- Rasyono, R., & Setiowati, A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kelenturan Terhadap Hasil Precision Shooting pada Atlet Petanque Jambi: Relationship Of Hand Eye Coordination And Flexibility To Precision Shooting Results In Petanque Jambi Athletes. *Cerdas Sifa Pendidikan, 10*(2), 72-83.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm

Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.

Wibowo, A. (2017). Pengaruh pendekatan pembelajaran matematika realistik dan saintifik terhadap prestasi belajar, kemampuan penalaran matematis dan minat belajar. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 4(1), 1-10.