

**ANALISIS KONDISI FISIK DAN KOMPOSISI TUBUH PADA
ATLET *PETANQUE* KOTA DEPOK**



**FARHAN INDRA RAMADHAN
1603617140**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI 2023**

ANALISIS KONDISI FISIK DAN KOMPOSISI TUBUH PADA ATLET *PETANQUE* KOTA DEPOK

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kondisi fisik dan komposisi tubuh atlet *petanque* kota Depok, yang sesuai dengan tes karakteristik cabang olahraga *petanque*. Pengambilan data penelitian pada 5 dan 6 Januari 2023. Penelitian ini dilakukan di KONI Kota Depok. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan metode kuantitatif deksriptif. Populasi dalam penelitian ini atlet *petanque* Kota Depok sebanyak 15 orang. Total sampling yaitu semua populasi dijadikan sampel. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet *petanque* Kota Depok dengan nilai rata-rata *Beep test* sebesar 29,31, nilai rata-rata keseimbangan sebesar 93,27, nilai rata-rata *Push Up* sebesar 19,60, nilai rata-rata koordinasi mata tangan sebesar 19,73, nilai rata-rata ketepatan sebesar 5,6. Sedangkan pada komposisi lemak rata-rata sebesar 23,16%, pada komposisi otot rata-rata sebesar 50,50%, pada komposisi air rata-rata sebesar 52,18%, pada komposisi protein rata-rata sebesar 19,03%, pada komposisi metabolisme basal rata-rata sebesar 1669,14 kkal, pada komposisi kepadatan tulang rata-rata sebesar 2,80 Kg.

Kata Kunci : kondisi fisik, komposisi tubuh, *petanque*



ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITIONS AND BODY COMPOSITION IN PETANQUE ATHLETES IN DEPOK CITY

ABSTRACT

This study aims to determine the analysis of the physical condition and body composition of petanque athletes in the city of Depok, which are in accordance with the characteristic test of the petanque sport. Retrieval of research data on January 5 and 6 2023. This research was conducted at KONI Depok City. The research method used is descriptive quantitative method. The population in this study were 15 petanque athletes from Depok City. Total sampling, that is, all of the population is used as a sample. The results of the data analysis showed that the physical condition of the Depok City petanque athlete with an average Beep test score of 29.31, an average balance score of 93.27, an average push-up score of 19.60, an average eye coordination value hand of 19.73, the average value of accuracy is 5.6. While the average composition of fat is 23.16%, the average muscle composition is 50.50%, the average water composition is 52.18%, the average protein composition is 19.03%, the composition of the average basal metabolism of 1669.14 kcal, in the composition of the average bone density of 2.80 Kg.

Keywords: physical condition, body composition, petanque



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Tanda Tangan

Tanggal



13/2²³

Dosen Pembimbing II

Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIDN. 0009078606

Tanda Tangan

Tanggal



13/2²³

Nama


Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE
NIP. 197201221999032001

Ketua



19/2²³

2. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd
NIP. 198308272015041001

Sekretaris



13/2²³

3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

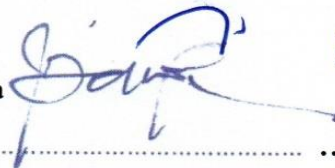
Anggota



13/2²³

4. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or
NIP. 197908112005011001

Anggota



19/2²³

5. Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIDN. 0009078606

Anggota



13/2²³

Tanggal Lulus: 3-2-2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



Farhan Indra Ramadhan
1603617140



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Farhan Indra Ramadhan
NIM : 1603617140
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : farhanindraramadhan99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Analisis Kondisi Fisik Dan Komposisi Tubuh Pada Atlet Petanque Kota Depok

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Februari 2023

Penulis

(Farhan Indra Ramadhan)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Analisis Kondisi Fisik Dan Komposisi Tubuh Pada Atlet *Petanque* Kota Depok” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Dosen Pembimbing 1, Ibu **Yuliasih, S.Or., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 2. Bapak **Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or** selaku Penasihat Akademik. **KONI Kota Depok** yang telah banyak membantu dalam usaha meporelah data yang diperlukan. **Kedua Orang Tua dan Keluarga** yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 20 Januari 2023



Farhan Indra Ramadhan

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	6
2. Hakikat Komposisi Tubuh	24
3. Hakikat Olahraga <i>Petanque</i>	30
B. Kerangka Berpikir	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian.....	48
B. Waktu dan Tempat Penelitian	48
C. Metode Penelitian	48
D. Populasi Dan Sampel.....	49
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Teknik Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Deskripsi Data	59
B. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategorisasi Instrumen Tes 30 meter.....	10
Tabel 2. 2 Kategorisasi Instrumen Tes <i>Shuttle Run</i> 5 x 8 meter	11
Tabel 2. 3 Kategorisasi Instrumen Tes Koordinasi Mata Tangan.....	12
Tabel 2. 4 Kategorisasi VO2Max.....	12
Tabel 2. 5 Kategorisasi Instrumen <i>test dynamic test of positional balance</i>	13
Tabel 2. 6 Kategorisasi Instrumen Tes <i>Push Up</i>	14
Tabel 2. 7 Kategorisasi Instrumen Tes <i>Vertical Jump</i>	14
Tabel 2. 8 Kategorisasi Instrumen Tes <i>Sit and Reach</i>	15
Tabel 3. 1 Format Penilaian <i>test dynamic test of positional balance</i>	52
Tabel 3. 2 Blangko Tes Koordinasi Mata Tangan	54
Tabel 3. 3 Form Tes Ketepatan <i>Petanque</i>	56
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian	59
Tabel 4. 2 Data Hasil <i>Beep test</i>	60
Tabel 4. 3 Data Hasil Tes Keseimbangan	61
Tabel 4. 4 Data Hasil Tes <i>Push Up</i>	62
Tabel 4. 5 Data Hasil Tes Koordinasi mata tangan.....	63
Tabel 4. 6 Data Hasil Tes Ketepatan.....	65
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Komposisi Tubuh	66
Tabel 4. 8 Hasil Tes indeks massa tubuh	66
Tabel 4. 8 Hasil Tes Lemak Tubuh	67
Tabel 4. 9 Hasil Tes Komposisi Otot	68
Tabel 4. 10 Hasil Tes Komposisi Air.....	69
Tabel 4. 11 Hasil Komposisi Protein	70
Tabel 4. 12 Hasil Tes Metabolisme Basal.....	71
Tabel 4. 13 Hasil Tes Komposisi Kepadatan Tulang.....	72
Tabel 4. 13 Hasil Tes Komposisi Lemak <i>Visceral</i>	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bola Kayu.....	34
Gambar 2. 2 Bola Besi	35
Gambar 2. 3 Lingkaran	36
Gambar 2. 4 Meteran.....	36
Gambar 2. 5 lap kain	37
Gambar 2. 6 Lapangan <i>Petanque</i>	38
Gambar 2. 7 Lemparan <i>Pointing</i>	39
Gambar 2. 8 Lemparan <i>Shooting</i>	40
Gambar 2. 9 Pertandingan <i>World Games 2017</i>	42
Gambar 2. 10 Pertandingan <i>Single</i>	43
Gambar 2. 11 Pertandingan <i>Double</i>	43
Gambar 2. 12 Pertandingan <i>Triple</i>	44
Gambar 2. 13 Pertandingan <i>Shooting Games</i>	45
Gambar 3. 1 <i>Beep Test</i>	50
Gambar 3. 2 <i>test dynamic test of positional balance</i>	51
Gambar 3. 3 <i>Push-up</i>	53
Gambar 3. 4 Tes Koordinasi Mata Tangan	54
Gambar 3. 5 Tes Ketepatan <i>Petanque</i>	56
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Hasil <i>Beep Test</i>	60
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Hasil Tes Keseimbangan.....	62
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Hasil Tes <i>Push Up</i>	63
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan	64
Gambar 4. 5 Grafik Histogram Hasil Tes Ketepatan	65
Gambar 4. 6 Grafik Histogram Data Indeks Massa Tubuh.....	67
Gambar 4. 6 Grafik Histogram Data Lemak Tubuh.....	68
Gambar 4. 7 Grafik Hasil Tes Komposisi Otot.....	69
Gambar 4. 8 Grafik Komposisi Air	70
Gambar 4. 9 Grafik Histogram Data Protein.....	71
Gambar 4. 10 Grafik Hasil Metabolisme Basal	72
Gambar 4. 11 Grafik Hasil Tes Kepadatan Tulang.....	73
Gambar 4. 12 Grafik Hasil Tes Lemak <i>Visceral</i>	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Penelitian Kondisi Fisik	83
Lampiran 2 Hasil Tes Komposisi Tubuh	84
Lampiran 3 Form <i>Beep Test</i>	85
Lampiran 4 Norma <i>Beep Test</i>	86
Lampiran 5 Perhitungan Rata Rata	91
Lampiran 6 Surat Menyurat	94
Lampiran 7 Dokumentasi Penilitan.....	96

