

**PROFIL KOMPONEN FISIK DOMINAN ATLET
PETANQUE SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh:

Ahmad Hasan Arpani

211330002



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG**

2025

**PROFIL KOMPONEN FISIK DOMINAN ATLET
PETANQUE SUMATERA SELATAN**

KARYA AKHIR



**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh:

Ahmad Hasan Arpani

211330002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

UNIVERSITAS BINA DARMA

PALEMBANG

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Profil Komponen Fisik Dominan Atlet Petanque Sumsel

Nama : Ahmad Hasan Arpani

NIM : 211330002

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Mengetahui,



Dr. Bayu Hardiyono, M. Pd.
NIDN 0223048802

**Ketua,
Program Studi,
Pendidikan Olahraga**



Dr. Noviria Sukmawati, M. Pd.
NIDN.0216118801

**Dekan,
Fakultas Keguruan Ilmu
Universitas Bina Darma**

Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora



Nuzsep Almigo, S. Psi., Msi., Ph.D.
NIDN. 0012009767

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PROFIL KOMPONEN FISIK DOMINAN ATLET PENTANQUE SUMSEL

KARYA AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh

**Ahmad Hasan Arpani
211330002**

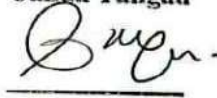
**Skripsi ini telah diajukan tanggal 26 Agustus 2025 dan telah disempurnakan
berdasarkan sarana dan koreksi Komisi Penguji.**

Komisi Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Bayu Hardiyono, M. Pd.




9-10-2025

2. Dr. I Bagus Endrawan, M. Pd.



8-10-2025

3. Dr. Selvi Melianty, M. Pd.



7-10-2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Ahmad Hasan Arpani**

NIM : **211330002**

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di Perguruan Tinggi lainnya
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarisme checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring.
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 14 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



Ahmad Hasan Arpani
NIM. 211330002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah (Q.S Az-Zumar : 53)

Persembahan

1. Dengan mengucapkan Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kesehatan, dan kekuatan yang telah diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh rasa cinta, hormat, dan kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:
2. Karya skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa hormat dan cinta kepada Ayah (Sultani, S.Pd.I) dan Ibu tercinta, (Suhada Tul Husna, S.Pd.I) yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, bimbingan, dan dukungan tanpa henti. Setiap capaian dan langkah dalam perjalanan akademik ini tidak akan tercapai tanpa kesabaran, pengorbanan, dan semangat yang selalu Ayah dan Ibu tanamkan, sehingga karya ini menjadi wujud terima kasih saya atas segala cinta dan perhatian yang tak ternilai.
3. Kakak Laki-Laki (Muhammad Habibullah , S.E) dan (Linseo Try Saputra, S.Pd.) Tercinta Terima kasih telah menjadi sosok panutan sekaligus sahabat yang selalu hadir dalam kehidupan saya. Kakak bukan hanya seorang saudara, tetapi juga tempat berbagi cerita, tempat meminta nasihat, dan sumber motivasi di kala saya merasa lelah. Semoga keberhasilan kecil ini dapat menjadi kebahagiaan dan kebanggaan untukmu, sebagai tanda betapa besar peranmu dalam perjalanan hidup saya.
4. Ayuk (Raden Ayu Pathonah) dan (Elda Oktalina, S.Pd. Gr) Tersayang, Terima kasih atas ketulusan, kasih sayang, serta dukungan yang selalu diberikan kepada saya. Ayuk telah menjadi saudara sekaligus sahabat, yang dengan penuh kesabaran selalu memberikan perhatian, nasihat, dan semangat di setiap langkah saya.
5. Persembahkan untuk keponakan tercinta,(Melkha zulhijja wahyuni rahmah) dan (Meysha mutiara sa`ban) semoga selalu menjadi inspirasi, kebanggaan, dan motivasi untuk meraih cita-cita di masa depan.

6. Dosen Pembimbing yang Terhormat (Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd.) Terima kasih atas segala waktu, perhatian, dan tenaga yang telah Bapak curahkan dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang berharga kepada saya. Dengan penuh rasa syukur, saya mempersembahkan hasil sederhana ini sebagai wujud kecil dari penghormatan dan rasa terima kasih yang mendalam kepada Bapak. Semoga segala ilmu, doa, serta kebaikan yang Bapak berikan menjadi amal jariyah yang akan senantiasa mengalir pahalanya.
7. Untuk teman-teman Satu Kelas Dengan penuh rasa syukur, saya mempersembahkan karya sederhana ini kepada teman-teman satu kelas yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik. Bersama kalian, saya belajar arti kebersamaan, kerja sama, dan perjuangan yang tidak selalu mudah. Terimakasih atas setiap dukungan, semangat, dan canda tawa yang selalu menghiasi hari-hari di ruang kelas.
8. Dalam perjalanan panjang penuh cerita ini, aku bersyukur dipertemukan dengan kalian, (Revanza akbar) (Rahmad Jauhari) dan (Nurmilah destinah) sahabat sejalan yang selalu ada di setiap langkah. Bersama kalian, setiap lelah terasa ringan, setiap rintangan menjadi tantangan yang mampu kita hadapi, dan setiap kebahagiaan menjadi lebih indah karena bisa dibagi. Semoga persahabatan kita tetap terjalin erat, tidak lekang oleh waktu, dan selalu menjadi pengingat bahwa dalam perjalanan hidup, kita tidak pernah benar-benar sendiri.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil komponen fisik dominan atlet pentanque Sumsel. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti pelatihan bola besi di atlet pentanque Sumsel adalah 30 atlet. Pengambilan sampel adalah *total sampling* dengan jumlah 30 atlet tes yang digunakan yaitu dari daya tahan otot lengan, power lengan, koordinasi mata dan lengan, keseimbangan statis serta kekuatan otot lengan. Kemudian penelitian ini juga menggunakan bantuan program *form windows* SPSS dalam mengolah data uji normalitas. Hasil penelitian menunjukkan atlet memiliki kesiapan fisik yang cukup mendukung performa dalam olahraga Petanque, khususnya dalam aspek kekuatan, stabilitas, dan akurasi lemparan. Namun, terdapat beberapa komponen yang perlu ditingkatkan, seperti power lengan dan keseimbangan statis, di mana sebagian atlet masih berada dalam kategori sedang hingga kurang. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum kondisi fisik atlet cukup baik, namun pembinaan fisik secara lebih spesifik masih diperlukan agar performa atlet dapat ditingkatkan secara optimal dalam menghadapi kompetisi tingkat lebih tinggi.

Kata kunci: *Profil komponen, fisik dominan, atlet*

ABSTRACT

This study aims to analyze the profile of the dominant physical components of South Sumatran petanque athletes. The research method used was quantitative. The population in this study were 30 athletes participating in iron ball training at the South Sumatran petanque athletes' training center. Sampling was conducted using total sampling, with 30 athletes participating in tests covering arm muscle endurance, arm power, eye-arm coordination, statistical balance, and arm muscle strength. This study also utilized the Windows SPSS program to process the data for normality tests. The results indicate that the athletes have sufficient physical readiness to support performance in petanque, particularly in aspects of strength, stability, and throwing accuracy. However, several components need improvement, such as arm strength and statistical balance, with some athletes still in the moderate to poor category. Therefore, the results of this study indicate that although the athletes' general physical condition is quite good, more specific physical training is still needed to optimally improve their performance in facing higher-level competitions.

Keywords: *Component profile, dominant physical, athletes*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “profil komponen fisik dominan atlet pentanque Sumsel. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang. Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. Dekan FKIP Universitas Bina Darma Palembang.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma Palembang.
4. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd. sebagai Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd. dan Dr. Selvi Melianty, M.Pd. Selaku tim penguji, yang sudah memeberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
6. Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan.
7. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma, Palembang, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa kepada Allah swt. semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga SKRIPSI ini dapat bermanfaat bagi peserta didik sekolah menengah atas.

Palembang, 14 Agustus 2025



Ahmad Hasan Arpani
NIM. 211330002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Idintitas diri

Nama : Ahmad Hasan Arpani
Tempat,Tanggal Lahir : Pendopo,29 Desember 2002
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Status : Mahasiswa
Alamat : Kel. Pendopo
: Kec. Pendopo
: Kab. Empat Lawang
Email : ahmadhasanarpani2002@gmail.com
No HP : 087824843737
Nama Orang Tua
Ayah : Sultani, S.Pd.I
Ibu : Suhada Tul Husna, S,Pd.I
Alamat : Kel.Pendopo
: Kec.Pendopo
: Kab. Empat Lawang

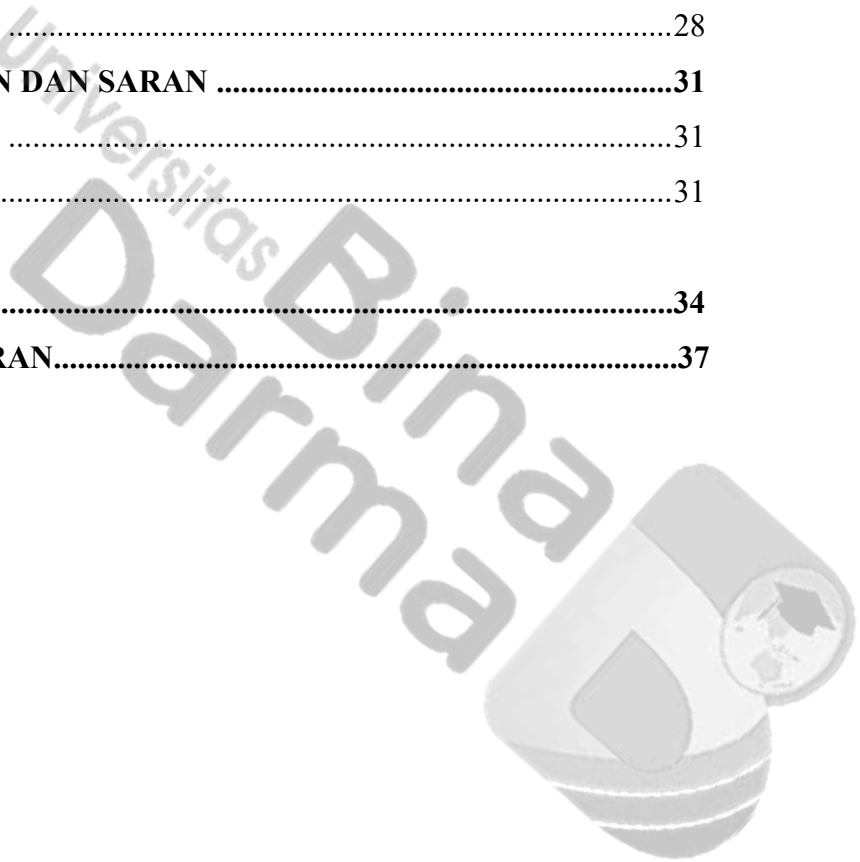
Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 18 Pendopo (2009-2015)
2. SMP Negeri 3 Pendopo (2015-2018)
3. SMK Negeri 2 Empat Lawang (2018-2021)
4. Universitas Bina Darma (2021-2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Cabang Olahraga Petanque	6
1. Pengertian Petanque	6
2. Sarana dan Prasarana Petanque	7
3. Aturan Permainan	9
4. Kondisi Fisik	10
2.2 Komponen-komponen Kondisi Fisi	11
2.3 Atlet	12
2.4 Penelitian Terdahulu	12
2.5 Kerangka Berpikir	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	16
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian	16
3.2 Populasi dan Sampel	16
3.3 Teknik Pengumpulan Data	17
3.4 Teknik Analisis Data	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
4.1 Hasil Penelitian	23
4.2 Uji Prasyaratan	26
4.3 Pembahasan	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Kesimpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	37

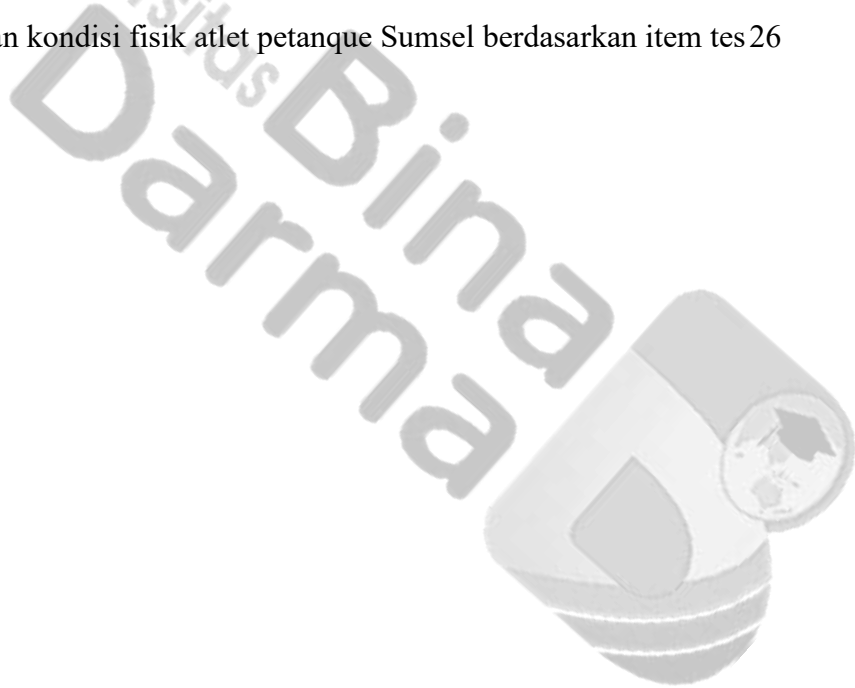


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Normatif untuk Pelaksanaan Tes Daya Tahan otot lengan.....	18
Tabel 3.2 Data Normatif untuk Pelaksanaan Tes Power Lengan	19
Tabel 3.3 Data Normatif untuk Pelaksanaan Tes Koordinasi mata dan tangan.....	19
Tabel 3.4 Data Normatif untuk Pelaksanaan Teks Keseimbangan Statis	20
Tabel 3.5 Data Normatif untuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Lengan.....	21
Tabel 4.1 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data	23
Tabel 4.2 Rangkuman untuk Data Hasil Tes	24
Tabel 4.3 Perhitungan statistik deskriptif hasil pengukuran kondisi fisik atlet	25
Tabel 4.4 Rangkuman hasil perhitungan statistik uji normalitas	27
Tabel 4.5 Rangkuman hasil uji homogenitas	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola besi permainan petanque	7
Gambar 2.2 Bola kayu	7
Gambar 2.3 Circle/Lingkaran untuk berdiri	8
Gambar 2.4 Alat pengukuran panjang	8
Gambar 4.1 Grafik hasil tes	24
Gambar 4.2 Grafik mean kondisi fisik atlet petanque Sumsel berdasarkan item tes	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan Ujian Proposal.....	37
Lampiran 2. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	38
Lampiran 3. Sk Pembimbing.....	42
Lampiran 4. Sura Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	43
Lampiran 5. Surat Perbaikan Seminar Proposal.....	44
Lampiran 6. Persetujuan Seminar Hasil.....	45
Lampiran 7. Lembar Izin Penelitian.....	46
Lampiran 11. Lembar ACC Judul.....	47
Lampiran 12. Hasil Turnitin.....	48
Lampiran 14. Dokumentasi.....	54
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup.....	60
Lampiran 16. Jurnal.....	61