

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET JUNIOR
PETANQUE KABUPATEN BATANGHARI**

Putri Ihratun¹, Sukendro², Fitri Khairunnisa³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi,

¹ putriihratun00@gmail.com, ² sukendrodasar@unja.ac.id,

³ fitrikhairunnisa@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness profiles of junior petanque athletes in Batanghari Regency. Physical fitness is a key factor that supports athletes' physical ability to perform during training and competition. Good physical fitness can help athletes perform sports activities optimally and support the training process by enhancing performance. Therefore, physical fitness measurements are necessary to objectively and measurably assess the physical condition of junior petanque athletes in Batanghari Regency. This study employed a quantitative descriptive method using a survey technique involving tests and measurements. The subjects of this study were junior petanque athletes in Batanghari Regency. The instrument used was the Nusantara Student Fitness Test (TKPN), which includes measurements of body composition (BMI), flexibility, muscle strength and endurance, as well as cardiorespiratory endurance. The research data was analyzed using descriptive statistics in the form of percentages to obtain an overview of the level of physical fitness of junior petanque athletes in Batanghari Regency based on the measurement results for each component of physical fitness. The results of the study indicate that the physical fitness levels of junior petanque athletes in Batanghari Regency vary and are not yet consistent across all components of physical fitness. Based on measurements using the Nusantara Student Fitness Test (TKPN), some athletes were still found to be in the moderate to poor categories for certain components, indicating that the athletes' physical fitness is not yet fully optimal. This situation indicates the need for physical training and a more systematic, targeted, and sustainable exercise program to improve the physical fitness of junior petanque athletes in Batanghari Regency.

Keywords: physical fitness, petanque, junior athletes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani atlet junior petanque Kabupaten Batanghari. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang mendukung kemampuan fisik atlet dalam menjalani latihan maupun pertandingan. Kondisi kebugaran jasmani yang baik dapat membantu atlet melakukan aktivitas olahraga secara optimal serta mendukung proses pembinaan dengan pengembangan prestasi. Oleh karena itu, diperlukan pengukuran kebugaran jasmani untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet junior petanque Kabupaten Batanghari secara objektif dan terukur. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet junior petanque Kabupaten Batanghari. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi pengukuran komposisi tubuh (IMT), kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, serta daya tahan kardiorespirasi. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani atlet junior petanque Kabupaten Batanghari berdasarkan hasil pengukuran pada setiap komponen kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet junior petanque Kabupaten Batanghari berada pada kategori yang bervariasi dan belum merata pada setiap komponen kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), masih ditemukan beberapa atlet yang berada pada kategori sedang hingga kurang pada komponen tertentu, sehingga menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani atlet belum sepenuhnya optimal. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya pembinaan fisik serta program latihan yang lebih sistematis, terarah, dan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas kebugaran jasmani atlet junior petanque Kabupaten Batanghari.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, petanque, atlet junior

A. Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal. Sobarna dkk (2020) kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran besar terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan fisik, termasuk bagi seorang atlet dalam mencapai prestasi yang optimal.

Seseorang dapat dikatakan sehat adalah apabila seseorang itu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani sangat berperan dalam kehidupan setiap orang. Pada dasarnya setiap orang memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan kesehatannya. Pernyataan tersebut juga berlaku dalam dunia olahraga, kebugaran jasmani menjadi hal yang sangat penting karena dapat memengaruhi kemampuan dan performa seorang atlet baik itu saat berlatih maupun saat bertanding. Seorang atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas fisik dengan lebih efisien, dan mempertahankan performa secara konsisten selama latihan maupun bertanding, serta memiliki daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan fisik dan mental. Selain itu kebugaran jasmani yang optimal juga dapat mengurangi risiko kelelahan dini dan cedera sehingga atlet dapat

mencapai performa maksimal di setiap sesi latihan maupun pertandingan.

Olahraga juga merupakan dari pada kebugaran jasmani, pada dasarnya setiap aktivitas olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang mendukung. Pada dasarnya setiap cabang olahraga memiliki tuntutan kebutuhan fisik yang berbeda-beda. Beberapa olahraga memerlukan kekuatan dan kecepatan, daya tahan dan ada pula yang menuntut ketenangan dan ketepatan gerak. Cabang olahraga yang membutuhkan ketenangan dan ketepatan gerak digolongkan sebagai olahraga akurasi. Salah satu cabang olahraga yang menuntut akurasi dalam permainannya yaitu olahraga petanque.

Petanque merupakan olahraga yang terlihat santai namun olahraga ini memerlukan konsentrasi yang tinggi, stabilitas tubuh, ketepatan lemparan, serta daya tahan fisik yang baik. Meskipun olahraga ini tidak termasuk olahraga dengan intensitas tinggi, namun aktivitas seperti berjalan berulang, melakukan lemparan, mempertahankan fokus, dan menjaga postur tubuh itu memerlukan kondisi fisik yang baik.

Di Provinsi Jambi sudah berkembang olahraga petanque, hal ini terlihat pencapaian para atlet yang tampil di berbagai kejuaraan resmi tingkat nasional serta prestasi yang berhasil dicapai. Di Provinsi Jambi, olahraga petanque telah berkembang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir. Perkembangan ini terlihat dari capaian prestasi pada berbagai ajang

resmi tingkat nasional. Pada PON XVIII Riau tahun 2012, Jambi meraih 1 medali emas dan 1 medali perak. Prestasi tersebut kembali diperoleh pada PON XIX Jawa Barat tahun 2016 dengan perolehan 1 medali emas dan 1 medali perak. Pada PON XX Papua tahun 2021, Jambi berhasil menambah 2 medali perak di cabang olahraga petanque. Kemudian pada PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024, Jambi kembali mencatatkan perolehan medali di beberapa nomor pertandingan, sehingga menunjukkan bahwa pembinaan petanque di Jambi terus berjalan dan menghasilkan atlet-atlet yang kompetitif.

Selain prestasi di tingkat nasional, atlet petanque Jambi juga pernah tampil mewakili Indonesia pada ajang internasional seperti SEA Games 2019 di Filipina, serta pada SEA Games terbaru. Keterlibatan atlet Jambi di ajang internasional tersebut menunjukkan bahwa pembinaan petanque di provinsi ini memiliki kualitas dan mampu bersaing hingga level regional.

Di Batanghari olahraga petanque ini juga sudah berkembang, melalui Pencab FOPI Batanghari, pembinaan atlet dilakukan secara bertahap melalui program latihan rutin dan partisipasi pada ajang resmi di tingkat provinsi, seperti Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) dan Kejuaraan Provinsi (Kejurprov). Keikutsertaan atlet Batanghari pada kompetisi-kompetisi tersebut menjadi bagian dari upaya meningkatkan pengalaman bertanding sekaligus mendorong perkembangan prestasi petanque di daerah.

Peneliti Merupakan atlet petanque Kabupaten Katanghari, maka saya melakukan observasi di Pencab Kabupaten Batanghari cabang olahraga petanque. dengan jumlah 10 atlet yang masih berusia 15-20 tahun karena atlet junior yang tergabung dalam olahraga ini menduduki usia sekolah dan remaja akhir. Berdasarkan observasi awal ditemukan adanya perbedaan kondisi fisik yang dirasakan atlet, beberapa atlet mengalami kelelahan dan penurunan kestabilan permainan saat durasi pertandingan yang cukup lama, sebagian atlet mengalami kelelahan ringan saat bermain dalam durasi yang lama saat pertandingan karena perbedaan durasi dan intensitas sesi permainan antara latihan dan pertandingan, dan beberapa atlet lain atlet tidak mengalami kelelahan saat bermain dalam durasi panjang. Beberapa atlet juga menyampaikan kelelahan yang dirasakan membuat mereka mengalami penurunan konsentrasi, kestabilan postur, serta akurasi dalam melakukan shooting dan pointing. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani atlet belum merata, sehingga penelitian ini penting untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani atlet selama permainan

Pada penelitian ini peneliti melakukan tes kebugaran jasmani khusus pada atlet junior sebagai upaya untuk menunjang kesiapan fisik mereka dalam menjalin proses pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga kedepannya termasuk sebagai bekal dalam mempersiapkan diri menuju jenjang atlet senior. Atlet junior dalam

penelitian ini berada pada rentang usia 15-20 tahun yang termasuk dalam fase remaja akhir hingga transisi menuju dewasa, sehingga kondisi fisik dan kebugaran jasmani perlu diketahui secara objektif dan terukur. Pengukuran kebugaran jasmani pada rentang usia ini tersebut penting dilakukan karena menjadi dasar dalam penyusunan dalam program latihan yang sesuai dengan tahap perkembangan fisik atlet serta persiapan menuju jenjang pertasi yang lebih tinggi. Atlet senior tidak dijadikan sampel karena keterlibatan dalam program latihan tidak seintensif atlet junior yang masih aktif menjalani proses pembinaan dan latihan rutin

Dalam penelitian ini, pengukuran kebugaran jasmani atlet Petanque Junior akan dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Nusantara (TKPN) dengan lima item test yaitu: *IMT, Pacer, Squat Thrust, Sit Up, dan V-sit and reach*.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui tes dan pengukuran. Menurut Balaka (2022), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang menghasilkan data dalam bentuk angka yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik. Sementara itu, penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan atau fenomena berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan (Butarbutar dkk., 2022). Sejalan dengan pendapat Siyoto dan Sodik (2015), penelitian kuantitatif berfokus

pada pengukuran objektif suatu fenomena melalui variabel dan indikator yang dapat diukur. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani atlet junior cabang olahraga petanque Kabupaten Batanghari berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Penelitian dilaksanakan di Stadion KONI Kabupaten Batanghari yang berlokasi di Jalan Pemuda RT 04, Kelurahan Teratai, Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batanghari.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet petanque Kabupaten Batanghari yang berjumlah 17 orang. Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang menjadi subjek penelitian (Susanto dkk., 2024). Sampel penelitian berjumlah 10 atlet junior usia 15–20 tahun yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Menurut Asrulla dkk. (2023), sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil untuk mewakili karakteristik populasi tersebut. Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi atlet putra dan putri usia 15–20 tahun yang aktif mengikuti program latihan petanque Kabupaten Batanghari.

Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri atas *V Sit and Reach Test* untuk mengukur fleksibilitas, *Sit Up* 60 detik untuk mengukur daya tahan otot perut, *Squat Thrust* 30 detik untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot, serta *PACER Test* untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi. Selain itu, dilakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai data pendukung

untuk mengetahui status gizi responden. Data penelitian diperoleh melalui pelaksanaan seluruh rangkaian tes sesuai prosedur dan norma penilaian yang terdapat dalam panduan TKPN.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil setiap item tes dikonversi ke dalam skor berdasarkan norma TKPN, kemudian dihitung skor total kebugaran jasmani masing-masing responden. Selanjutnya, data dikelompokkan ke dalam kategori sangat rendah, rendah, cukup, baik, dan baik sekali, kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase menggunakan rumus persentase ($P = \frac{F}{N} \times 100\%$), di mana P adalah persentase, F adalah frekuensi, dan N adalah jumlah responden. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani

atlet junior petanque Kabupaten Batanghari.

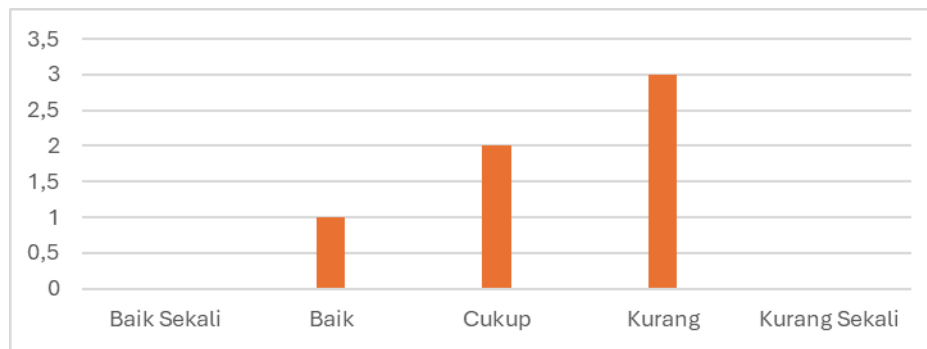
C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet junior Petanque Kabupaten Batanghari berdasarkan komponen kebugaran yang meliputi fleksibilitas (V Sit and Reach), kekuatan dan daya tahan otot perut (Sit Up 60 detik), daya tahan dan kelincahan (Squat Thrust 30 detik), daya tahan kardiorespirasi (PACER), serta status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Jumlah sampel penelitian terdiri atas 10 atlet junior, yaitu 3 atlet putra dan 7 atlet putri.

Secara umum, tingkat kebugaran jasmani atlet junior Petanque Kabupaten Batanghari berada pada kategori cukup dengan rata-rata skor akhir sebesar 2,068. Dari 10 atlet yang diteliti, terdapat 2 atlet berkategori baik, 5 atlet cukup, dan 3 atlet kurang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet junior putri

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	Baik Sekali	0	0%
2.	Baik	1	14,3%
3.	Cukup	3	50%
4.	Kurang	3	30%
5.	Kurang Sekali	0	0%
Total		7	100%



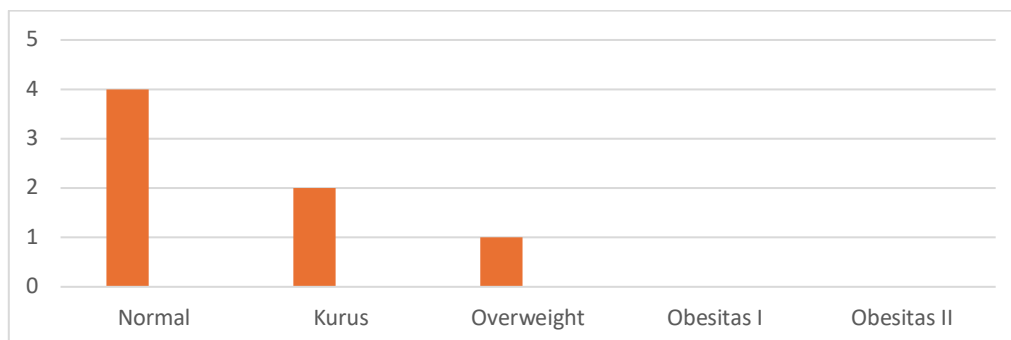
Gambar 1 Diagram Batang Distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani (Putri)

Selain tingkat kebugaran jasmani, penelitian juga mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) atlet. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar atlet putri memiliki IMT kategori normal sebanyak 4 atlet (57,1%), kategori kurus sebanyak 2 atlet (28,6%), dan kategori overweight sebanyak 1 atlet

(14,3%). Tidak ditemukan atlet yang termasuk kategori obesitas I maupun obesitas II. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah memiliki komposisi tubuh yang cukup baik untuk menunjang aktivitas olahraga petanque.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Atlet junior (putri)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Normal	4	57,1%
2.	Kurus	2	28,6%
3.	Overweight	1	14,3%
4.	Obesitas I	0	0%
5.	Obesitas II	0	0%
Total		7	100%



Gambar 2 Diagram Batang Distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh Atlet junior (putri)

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani atlet junior Petanque Kabupaten Batanghari masih didominasi oleh kategori cukup dan kurang. Pada atlet putri, sebanyak 42,9% berada pada kategori cukup dan 42,9% berada pada kategori kurang, sedangkan hanya 14,3% yang berada pada kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum memiliki kondisi fisik yang optimal untuk mendukung performa dalam olahraga petanque. Padahal, kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam mempertahankan konsentrasi, kestabilan tubuh, serta ketepatan gerak selama pertandingan.

Kondisi kebugaran jasmani yang belum optimal dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti frekuensi latihan fisik, intensitas latihan, pola istirahat, serta gaya hidup atlet. Dalam olahraga petanque, kemampuan fisik yang baik sangat diperlukan karena atlet harus mampu mempertahankan fokus dan koordinasi gerak dalam waktu yang relatif lama. Oleh karena itu, program pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik pointing dan shooting, tetapi juga perlu memperhatikan peningkatan kondisi fisik secara menyeluruh melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar atlet putri berada pada kategori normal (57,1%), sementara 28,6% berada pada kategori kurus dan 14,3% termasuk overweight. Temuan

ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet telah memiliki komposisi tubuh yang cukup baik untuk mendukung aktivitas olahraga. IMT yang normal dapat membantu atlet dalam menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan efisiensi gerakan, serta mendukung kebugaran jasmani secara keseluruhan. Namun demikian, atlet yang berada pada kategori kurus maupun overweight tetap memerlukan perhatian khusus agar kondisi fisiknya dapat lebih optimal.

Kesesuaian antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting dalam pembinaan atlet. Meskipun sebagian besar atlet memiliki IMT normal, hasil kebugaran jasmani masih menunjukkan dominasi kategori cukup dan kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik atlet tidak hanya dipengaruhi oleh komposisi tubuh, tetapi juga oleh kualitas latihan, daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kebiasaan hidup sehat yang dijalankan sehari-hari. Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara komprehensif melalui latihan fisik yang terencana dan pemantauan kondisi atlet secara berkala.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet junior Petanque Kabupaten Batanghari masih memerlukan peningkatan pada aspek kebugaran jasmani meskipun sebagian besar telah memiliki status gizi yang baik. Pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan yang lebih terarah dengan memperhatikan peningkatan daya tahan, kekuatan,

fleksibilitas, serta komponen kebugaran lainnya. Selain itu, atlet juga perlu menerapkan pola hidup sehat, menjaga asupan gizi yang seimbang, dan mengikuti latihan secara disiplin agar kondisi fisik tetap terjaga. Dengan pembinaan yang berkelanjutan, diharapkan tingkat kebugaran jasmani atlet dapat meningkat sehingga mampu menunjang pencapaian prestasi yang lebih baik pada cabang olahraga petanque.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kebugaran jasmani atlet junior petanque Kabupaten Batanghari yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum, tingkat kebugaran jasmani atlet junior petanque Kabupaten Batanghari berada pada kategori cukup, yang menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet belum sepenuhnya optimal dan masih perlu ditingkatkan.
2. Sebagian besar atlet berada pada kategori cukup, sementara sebagian lainnya berada pada kategori baik dan kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet belum merata.
3. Ditinjau dari masing-masing komponen kebugaran jasmani, masih terdapat beberapa aspek yang berada pada kategori rendah, terutama pada

komponen daya tahan dan kekuatan otot, yang merupakan faktor penting dalam menunjang performa atlet saat latihan maupun pertandingan.

4. Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), ditemukan adanya variasi kondisi status gizi atlet, mulai dari kategori kurus, normal, hingga obesitas, yang menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet belum berada pada standar yang ideal secara keseluruhan.
5. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet junior petanque Kabupaten Batanghari masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terencana, teratur, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Syria Studies*, 7(1), 20–32.
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian kuantitatif. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Butarbutar, M., Anisah, H. U., Theng, B. P., Setyawati, C. Y., Nobelson., Islami, P. Y. N., Sari, I. P., HS, S., Waruwu, D., Anwar, K., Dahlan, T., Sisca., & Triwardhani, D.

(2020). Metodologi penelitian:
Pendekatan multidisipliner.
Medan: Yayasan Kita Menulis.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar
metodologi penelitian.
Yogyakarta: Literasi Media
Publishing.

Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara,
L. (2020). Hubungan tingkat
kebugaran jasmani dan persepsi
siswa terhadap hasil belajar siswa
dalam pembelajaran pendidikan
jasmani. *Jurnal Master Penjas &
Olahraga*, 1(1), 1–11.
<https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>

Susanto, C. P., Arini, U. D., Yuntina, L.,
Soehaditama, J. P., & Nuraeni.
(2024). Konsep penelitian
kuantitatif: Populasi, sampel, dan
analisis data (sebuah tinjauan
pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*,
3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>.