

ABSTRAK

Ati Safitri, 2024. "Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pelajar *Petanque* Kabupaten Pekalongan". Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pembimbing 1 Mega Widya Putri, S. Pd. M. Or., M. Riski Adi Wijaya, M. Pd. AIFO-P Pembimbing 2.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan. Metode penelitian yang digunakan yaitu deksriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 27 orang. Pengumpulan data pada penelitian dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa tes kekuatan otot lengan, kekuatan peras tangan, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, dan koordinasi mata dan tangan. Hasil dari masing-masing tes antara laki-laki dan perempuan menyatakan bahwa kekuatan otot lengan pada laki-laki lebih besar dari perempuan. Kekuatan otot legan pada laki-laki mencapai 54% dan kekuatan otot lengan perempuan mencapai 46%. Kekuatan peras tangan pada laki-laki mencapai 53% sedangkan pada perempuan mencapai 47%. Kelentukan pergelangan tangan pada laki-laki lebih kecil dibandingkan pada perempuan. Kelentukan pergelangan tangan pada laki-laki mencapai 40%, sedangkan kelentukan pergelangan tangan pada perempuan mencapai 60%. Hasil tes keseimbangan pada laki-laki mencapai 44% sedangkan pada perempuan mencapai 56%. Koordinasi mata dan tangan pada laki-laki mencapai 54% dan koordinasi mata dan tangan pada perempuan mencapai 46%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan terdapat 2 atlet (7%) dalam kategori baik sekali, 8 atlet (30%) dalam kategori baik, 10 atlet (37%) dalam kategori sedang, 6 atlet (22%) dalam kategori kurang dan 1 atlet (4%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan dalam kategori "sedang". Berdasarkan hasil yang ada dengan kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan dalam kategori sedang, maka perlunya latihan guna meningkatkan kondisi fisik atlet pelajar *petanque* Kabupaten Pekalongan.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet Pelajar, *Petanque*