

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA
METRO CLUB PASAMAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu peryarata guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan**



Oleh:

FALIQ MUFTAFIO YUSU
NIM.18086381

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tennis Meja Metro Club
Pasaman

Nama : Faliq Muftafio Yusu
NIM / BP : 18086381
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

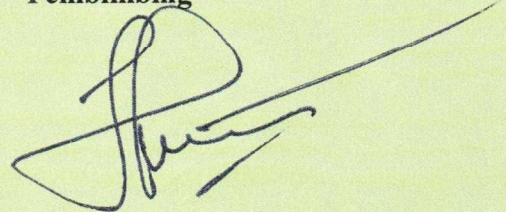
Padang, Juli 2022

**Disetujui Oleh
Ketua Departemen**



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Faliq Muftafio Yusu
NIM : 18086381

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

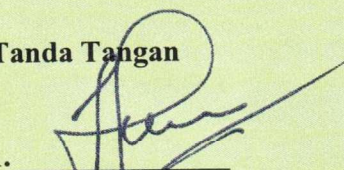
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman

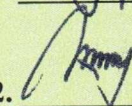
Padang, Juli 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd
2. Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Risky Syahputra, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2022
Yang membuat pernyataan



Faliq Muftafio Yusu
NIM. 18086381

ABSTRAK

Faliq Muftafio Yusu. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman

Masalah penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang diraih oleh atlet tenis meja Metro Club Pasaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet tenis meja Metro Club Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022 di Lubuk Sikaping Pasaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis meja metro club pasaman yang berjumlah 9 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 9 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *t test* untuk mengukur kelincahan, 2) *sprint test* 30 meter untuk mengukur kecepatan pemain, 3) *push up test* untuk mengukur kekuatan otot lengan, dan 4) *sit and reach test* untuk mengukur kelentukan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kelincahan atlet Tenis Meja Metro club pasaman berada pada kategori sedang. 2) Kecepatan atlet Tenis Meja Metro club pasaman berada pada kategori sedang. 3) Kekuatan otot lengan atlet Tenis Meja Metro club pasaman berada pada kategori sedang, dan 4) Kelentukan atlet Tenis Meja Metro club pasaman berada pada kategori kurang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Tenis Meja

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman” ini. Selawat teriring salam semoga tercurah kepada Rasul Muhammad SAW.

Penyelesaian skripsi ini tak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO dan Bapak Riski Saputra, S,Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran/masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orangtua saya, ayah Syamsu Bahri dan ibu (almh) Yulidawati, S.Pd yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk teman special (Tivany Mayorilza Putri, S.T), terima kasih telah membersamaiku disegala keadaan dan semangat yang selalu diberikan, didekatmu membuatku merasa aman dan nyaman, terima kasih telah menjadi sahabat, teman sekaligus pendamping yang sempurna untukku. Tanpamu aku yakin hari-hariku tidak akan sesempurnya ini.
9. Sahabat-sahabat tercinta, teman-teman saya yang tidak bisa sebutkan satu-persatu, dan teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2018 dan terkhusus kepada teman-teman sekelas 2018 yang selalu *mensupport* perjuangan saya.

Semoga segala bantuan, arahan dan bimbingan dari Bapak/Ibu serta semua pihak yang telah membantu menjadi amal ibadah kebaikan dan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis memohon maaf jika masih ada ditemukan kekurangan

dan kesalahan di dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan.

Padang, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Tenis Meja	6
2. Tujuan Dan Pengertian Latihan.....	8
3. Teori Latihan	9
4. Peralatan dan Perlengkapan Tenis Meja.....	13
5. Teknik Dasar Permainan Tenis Meja	14
6. Kondisi Fisik Olahraga dalam Tenis Meja.....	18
7. Komponen Kondisi Fisik Penunjang Pemain Tenis Meja ..	20
8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	21
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Subjek dan Sampel Penelitian	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	34

BAB IV DAFTAR PUSTAKA HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data penelitian	35
B. Analisis Data Penelitian	35
1. Kelincahan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman.....	35
2. Kecepatan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman	37
3. Kekuatan otot lengan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman.....	38
4. Kelentukan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman	40
C. Hasil Penelitian	42
D. Pembahasan.....	42
1. Tingkat Kelincahan Atlet Tenis Mejas Metro Club Pasaman.....	42
2. Tingkat Kecepatan Atlet Tenis Mejas Metro Club Pasaman	44
3. Tingkat Kekuatan otot lengan Atlet Tenis Mejas Metro Club Pasaman.....	45
4. Tingkat Kelentukan Atlet Tenis Mejas Metro Club Pasaman	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	----

LAMPIRAN	54
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Subjek Penelitian.....	27
2. Rumus pengkategorian kelincahan	30
3. Norma Kecepatan.....	31
4. Norma Penilaian <i>Push Up</i>	33
5. Normal Kelentukan	33
6. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman.....	35
7. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman.....	37
8. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman.....	39
9. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Agility T Test	30
3. Kecepatan 30 m.....	31
4. Tes Push Up	32
5. Sit And Reach Test.....	34
6. Histogram Data Kelincahan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman	36
7. Histogram Data Kecepatan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman.....	38
8. Histogram Data Kekuatan otot lengan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman.....	40
9. Histogram Data Kelentukan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman.....	41
10. Tes kelincahan menggunakan <i>t test</i>	58
11. Tes kecepatan dengan lari sprint 30 Meter	58
12. Tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan <i>push up test</i>	59
13. Tes kelentukan dengan <i>sit and reach test</i>	59
14. Foto bersama dengan sampel penelitian	60
15. Peralatan Penelitian.....	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong manusia dalam kehidupan, yaitu untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani disertai dengan watak dan kepribadian yang disiplin dan sportif. Suatu kenyataan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan kegiatan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan, sehingga segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum. Ketiga, mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tujuan tingkat kesegaran jasmani tertentu, Keempat mereka yang melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai suatu prestasi yang optimal (Ermiasi Ermiasi, 2016).

Tenis meja adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, dengan pendukung dari semua lapisan masyarakat. Hal ini dimainkan oleh orang-orang dari segala usia dan tingkat keterampilan. Tennis meja merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh semua orang karena merupakan

permainan yang dapat dimainkan secara terus menerus. Permainan ini dapat dilihat pada pertandingan lembaga pendidikan maupun lembaga daerah dan nasional. Tenis meja merupakan salah satu permainan” yang digemari oleh masyarakat dunia pada umumnya dan masyarakat Indonesia pada khususnya pada tingkat nasional, sebagaimana dikemukakan oleh Sutarmin (2007:1). Olahraga nasional ini selalu masuk dalam daftar cabang olahraga yang dipertandingkan selama Pekan Olahraga Nasional (PON)".

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang paling penting tanpa mengesampingkan aspek- aspek yang lainnya. Untuk mencapai prestasi yang optimal tidak mudah, selain membutuhkan ketekunan perjuangan yang panjang, kondisi fisik yang baik adalah salah satu faktor yang menentukan dalam mencapai suatu prestasi olahraga. Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Syaizar Rahmad, 2015).

Bermain tenis meja membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik, taktik, dan mental pemain. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Pada olahraga tenis meja, komponen fisik tersebut tidak dapat dipisahkan, baik itu fungsi maupun kebutuhannya. Dalam Peningkatan kondisi fisik, ada beberapa komponen yang harus ditingkatkan, komponen tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya otot, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi (Prima & Kartiko, 2021). Masing-masing komponen ini memiliki fungsi dan kegunaan yang berbeda satu sama lain.

Berdasarkan informasi dari pelatih Metro Club Pasaman, Metro Club Pasaman merupakan salah satu club yang memfasilitasi olahraga tenis meja. Club ini berdiri dari tahun 2018. Metro Club Pasaman memberikan pelatihan untuk mengikuti kompetisi. Kompetisi tersebut dapat dijadikan sarana untuk menjaring dan melahirkan atlet yang berbakat dan potensial dalam olahraga tenis meja, serta menjadi jalan perintis menuju karir atlet tenis meja yang profesional. Kegiatan kompetisi tenis meja diselenggarakan antar club, kabupaten, dan provinsi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan Kondisi Fisik.
2. Kemampuan Teknik.
3. Kemampuan Mental.
4. Kemampuan Taktik.
5. Keluarga dan Lingkungan.
6. Gizi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan cukup luas dan adanya keterbatasan waktu dan biaya, Peneliti membatasi masalah pada komponen kondisi fisik.

1. Kelincahan
2. Kecepatan
3. Kekuatan otot lengan
4. Kelentukan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet tenis meja metro club Pasaman?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet tenis meja metro club Pasaman?
3. Bagaimana kemampuan kekuatan otot lengan atlet tenis meja metro club Pasaman?
4. Bagaimana kemampuan kelentukan atlet tenis meja metro club Pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kemampuan kelincahan atlet tenis meja metro club Pasaman.
2. Kemampuan kecepatan atlet tenis meja metro club Pasaman.
3. Kemampuan kekuatan otot lengan atlet tenis meja metro club Pasaman.
4. Kemampuan kelentukan atlet tenis meja metro club Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet tenis meja, untuk mengetahui hasil tes kondisi fisik dan untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang bertujuan membangkitkan potensi diri atlet dalam upaya pencapaian prestasi untuk mengoptimalkan kondisi fisiknya.
3. Pelatih dan Pembina, untuk memperoleh informasi aspek kondisi fisik mana yang menjadi kelebihan dan kekurangan atlet berdasarkan hasil test, memperoleh pengetahuan tentang bagaimana test dan cara melakukan test kondisi fisik spesifik cabang tenis meja dan bahan evaluasi untuk penyusunan program latihan.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.