

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET JUNIOR PELATIHAN TENIS
LAPANGAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG (PTL UNP)**

SKRIPSI



Oleh :

**YOGI ISMEMET
17087199**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Pelatihan Tenis Lapangan
Universitas Negeri Padang (PTL UNP)

Nama : Yogi Ismemet

Nim : 17087199

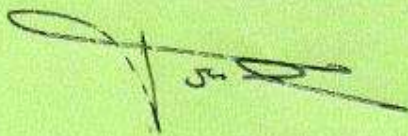
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Jurusan : Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Donie S. Pd. M. Pd
NIP.197207171998031004

Disetujui Oleh
Pembimbing



Prof. Dr. Eri Barlian MS
NIP.196107241987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yogi Ismemet
Nim : 17087199 / 2017

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

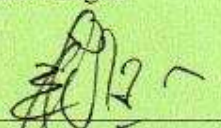
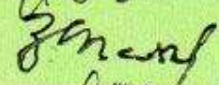
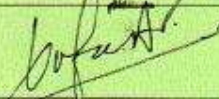
**Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Pelatihan Tenis Lapangan
Universitas Negeri Padang (PTL UNP)**

Padang, Januari 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
2. Anggota : Dr. Masrun, M.Kes, AIFO
3. Anggota : Irfan Arifianto, 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 “**Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP)**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Januari 2022



YOGI ISMEMET
NIM/BP. 17087199/ 2017

ABSTRAK

Yogi Ismemet (2021) : Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP)

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet Junior PTL UNP, hal ini berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan pelatih Junior PTL UNP. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Junior Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP).

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 20 orang dan 15 orang sampel. Pengambilan data dilakukan tes daya tahan anaerobik (*RAST Test*), tes daya tahan kecepatan (lari 300 meter), tes kecepatan (lari 30 meter), tes daya tahan kekuatan (*push up*), dan tes kelincahan (*Agility T test*).

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kemampuan daya tahan Anaerobik atlet putra PTL UNP berada pada tingkat baik sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 2,73. 2) Tingkat kemampuan daya tahan anaerobic atlet putri PTL UNP berada pada tingkat baik sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 0,6. 3) Tingkat kemampuan daya tahan kecepatan atlet putra PTL UNP berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 74,05 detik. 4) Tingkat kemampuan daya tahan kecepatan atlet putri PTL UNP berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 102,74 detik. 5) Tingkat kemampuan kecepatan atlet putra PTL UNP berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 5,09 detik. 6) Tingkat kemampuan kecepatan atlet putri PTL UNP berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 7,02 detik. 7) Tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet putra PTL UNP berada pada tingkat baik sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 91,30 detik. 8) Tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet putri PTL UNP berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 29,57 detik. 9) Tingkat kemampuan kelincahan atlet putra PTL UNP berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 13,17 detik. 10) Tingkat kemampuan kelincahan atlet putri PTL UNP berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 15,78 detik

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan Karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP)**”. Skripsi ini salah satu langkah memperoleh gelar sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari banyak terdapat kekurangan dalam skripsi ini, dan peneliti juga telah banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada Kedua Orang tua yaitu Ayahanda Joni Arizal dan Ibuanda Martinis yang telah memberi materil dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
2. Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku penasehat akademis sekaligus sebagai pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberi petunjuk serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
4. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Kepada tim penguji: Dr. Masrun, M. Kes.,AIFO, dan Irfan Arifianto, M.Pd yang memberikan masukan dan saran terhadap skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

7. Kepada ketua penanggung jawab dan Pelatih Klub PTL UNP yaitu Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Fikri Hasbi, SE yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di klub PTL UNP.

8. Buat teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis rincikan satu persatu dan ikut membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang. Semoga Allah senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua
Aamin...

Padang, Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Tenis Lapangan.....	8
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	10
a. Unsur-unsur Kondisi fisik dan Hubungan dengan Tenis Lapangan.....	10
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	17
B. Penelitian Yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Pertanyaan Penelitian.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Instrumentasi dan Teknik Penelitian.....	30
F. Teknik Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Data.....	42
B. Hasil Penelitian	42
C. Pembahasan.....	60
D. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Jumlah Populasi Atlet PTL UNP	28
2. Norma <i>Running-based Anaerobik Test</i> (RAST)	33
3. Klasifikasi Daya Tahan Kecepatan (Lari 300 meter).....	35
4. Klasifikasi Kecepatan Tes lari 30 meter.....	37
5. Klasifikasi Kemampuan Push-up	39
6. Klasifikasi <i>Agility T-Test</i>	41
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Anaerobik Atlet Putra.....	43
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Anaerobik Atlet Putri	45
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan Atlet Putra.....	46
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan Atlet Putri	48
11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra	50
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri.....	52
13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra	53
14. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri.....	55
15. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra.....	57
16. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Konseptual.....	25
2. Timbangan Berat Badan	31
3. Tes RAST (<i>Running-based Anaerobic Sprint Test</i>)	32
4. Tes Lari 300 meter	35
5. Tes Lari 30 Meter	37
6. Tes Push-Up.....	38
7. Tes <i>Agility T-Test</i>	40
8. Histogram Daya Tahan Anaerobik Atlet Putra Tennis Lapangan PTL UNP	44
9. Histogram Daya Tahan Anaerobik Atlet Putri Tennis Lapangan PTL UNP	45
10. Histogram Daya Tahan Kecepatan Atlet Putra Tennis Lapangan PTL UNP	47
11. Histogram Daya Tahan Kecepatan Atlet Putri Tennis Lapangan PTL UNP	49
12. Histogram Kecepatan Atlet Putra Tennis Lapangan PTL UNP	51
13. Histogram Kecepatan Atlet Putri Tennis Lapangan PTL UNP	52
14. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra Tennis Lapangan PTL UNP	54
15. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri Tennis Lapangan PTL UNP	56
16. Histogram Kelincahan Atlet Putra Tennis Lapangan PTL UNP	57
17. Histogram Kelincahan Atlet Putri Tennis Lapangan PTL UNP	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Tabulasi Atlet Junior PTL UNP.....	73
2. Data Penelitian Daya Tahan Anaerobik Atlet Junior PTL UNP	74
3. Contoh Penghitungan Indek Kelelahan Kedalam Rumus	76
4. Contoh Penghitungan Indeks Kelelahan dengan RAST Kalkulator.....	77
5. Data Penelitian Daya Tahan Kecepatan Atlet Junior PTL UNP	78
6. Data Penelitian Kecepatan Atlet Junior PTL UNP.....	79
7. Data Penelitian Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Junior PTL UNP	80
8. Data Penelitian Kelincahan Atlet Junior PTL UNP	81
9. Analisis Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Anaerobik Atlet Junior PTL UNP	82
10. Analisis Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kecepatan Atlet Junior PTL UNP.....	83
11. Analisis Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Junior PTL UNP	84
12. Analisis Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Junior PTL UNP	85
13. Analisis Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Junior PTL UNP	86
14. Dokumentasi Penelitian.....	87
15. Surat Izin Penelitian.....	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat martabat, dan kehormatan bangsa. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat (UU No.3, 2005). Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (UU No.3, 2005). Dapat dikatakan bahwa untuk mencapai prestasi yang optimal butuh pembinaan yang terencana dan berkelanjutan yang dimulai semenjak usia dini.

Tenis adalah suatu permainan yang menggunakan bola dan raket, dan dimainkan di atas lapangan persegi panjang yang memiliki permukaan datar atau rata. Ide permainnya adalah mematikan bola di daerah lawan, dan berusaha untuk mempertahankan bola agar tidak mati di daerah sendiri dengan cara selalu berusaha memukul bola ke daerah lawan (Irawadi, 2019).

Pada masa sekarang tenis sangat berkembang pesat dan tenis sudah banyak diminati oleh olahragawan untuk mengembangkan prestasi olahraga, hal ini bisa dilihat dengan diselenggarakannya beberapa tournament-tournament mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional, maupun internasional yang diselenggarakan setiap tahun. Pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga tidak lepas peranan faktor berikut yaitu : sarana prasarana, metode latihan yang tepat, serta pendekatan ilmiah dalam pengembangan prestasi olahraga tenis. Salah satu yang melakukan usaha-usaha pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi tenis bisa kita lihat pada klub pelatihan tenis lapangan Club PTL UNP. Ada beberapa faktor penting untuk mencapai kinerja tingkat tinggi, yaitu : (1) pengembangan berbagai unsur gerak; (2) melakukan kondisioning fisik umum; (3) pengembangan keterampilan khusus; (4) penerapan secara tepat dan betul kaidah dan prinsip-prinsip khusus dalam olahraga; (5) persiapan faktor psikis setiap olahragawan. Aspek-aspek tersebut merupakan satu kesatuan untuk mewujudkan perolehan prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga (Jensen dkk dalam Utami, 2015).

Tenis seperti halnya jenis olahraga lain mencakup aspek-aspek teknis tertentu. Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting dalam olahraga prestasi, pemain yang kondisi fisik kurang baik maka bisa membuat seorang pemain gagal dalam menerapkan strategi yang diinstruksikan oleh pelatih, begitu juga apabila seorang pemain tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka gerakan teknik akan tidak sempurna dan mudah mengalami kelelahan sehingga sulit untuk memenangkan pertandingan dan apabila kondisi fisik seorang pemain kurang baik maka akan berpengaruh juga pada mentalnya. Jadi ke empat komponen ini saling berkaitan antara kondisi fisik, teknik, taktik dan mental untuk mencapai sebuah prestasi.

Jeff (1995) “Tenis adalah olahraga yang membutuhkan berbagai komponen fisik: Kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan, serta keterampilan khusus tenis”. Dan sejalan dengan dikatakan Supriatna, et al (2015) kondisi fisik atlet tenis lapangan berdasarkan sistem energi yang digunakan dan karakteristik gerakan dalam olahraga, secara garis besar komponen fisik yang dibutuhkan untuk atlet tenis lapangan yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, *power*, dan *fleksibilitas* tetapi yang paling dominan dan penting dimiliki pemain tenis lapangan adalah kelincahan.

Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP) merupakan salah satu tempat pelatihan tenis lapangan yang ada di Kota Padang. PTL UNP berlokasi di kampus Universitas Negeri Padang. Dimana telah banyak melahirkan petenis-petenis yang berprestasi. Di PTL UNP beragam kelompok usia yang dilatih mulai dari KU 8 – 10, KU 10 – 18 dan KU-20 keatas.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara peneliti dengan pelatih Junior PTL UNP yaitu *coach* Fikri Hasbi, bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan tim Junior PTL UNP mengalami kekalahan disaat mengikuti beberapa pertandingan di beberapa pertandingan di 5 bulan terakhir yaitu bulan april, mei, juni, juli, agustus. Salah satu faktor penyebab kekalahan pemain saat bertanding yaitu kondisi fisik atlet yang kurang bagus. Lebih lanjut *coach* Fikri mengatakan kondisi ini terlihat ketika kurang cepatnya atlet Junior PTL UNP dalam melakukan pergerakan untuk mengantisipasi pukulan-pukulan dari lawan, sehingga gagal mengantisipasi serangan dari lawan. lebih lanjut *coach* Fikri mengatakan kelincahan atlet Junior PTL UNP juga masih rendah hal ini terlihat

dari sulitnya atlet Junior PTL UNP mengejar bola dan mengembalikan bola dari lawan yang dimana arah bola dari lawan yang tidak tetap dan berubah-ubah. Coach fikri juga mengatakan kekuatan yang masih rendah dimana terlihat ketika melakukan pukulan-pukulan yang tidak begitu keras dan tajam sehingga lawan dengan mudah mengembalikan bola. *Coach* Fikri juga mengatakan daya tahan atlet Junior PTL UNP juga masih rendah, dimana atlet dibaru beberapa game sudah mengalami kelelahan hal ini terlihat dimana strategi dan taktik dari pelatih tidak berjalan dengan semsetinya. Dan kondisi fisik lain nya termasuk daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan otot lengan atlet juga masih rendah Sehingga pada akhir pertandingan, tim Junior PTL UNP mengalami kekalahan. *Coach* Fikri menegaskan bahwa salah satu factor kekalahan atlet Junior PTL UNP mengalami kekalahan yaitu kondisi fisik atlet yang masih rendah dan faktor-faktor penyebab kekalahan atlet Junior PTL UNP mengalami kekalahan dibeberapa pertandingan lainnya seperti faktor teknik yang masih kurang bagus, mental yang kurang bagus dan beberapa faktor lainnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan dalam penelitian peneliti beranggapan atlet Junior PTL UNP belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Hal ini sebagai yang telah dijelaskan pelatih Junior PTL UNP. Selanjutnya untuk menjawab anggapan ini benar atau tidaknya, peneliti ingin melakukan penelitian dengan maksud menganalisis tentang bagaimana kondisi fisik atltet junior PTL UNP.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kondisi fisik berpengaruh terhadap prestasi atlet junior PTL UNP.
2. Tingkat daya tahan Anaerobik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet junior PTL UNP
3. Tingkat Daya Tahan kecepatan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet junior PTL UNP.
4. Tingkat kecepatan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet junior PTL UNP.
5. Tingkat Daya Tahan Kekuatan Otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet junior PTL UNP.
6. Tingkat Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet junior PTL UNP.
7. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet junior PTL UNP.
8. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Junior PTL UNP.
9. Sarana dan prasarana.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, agar pembahasan menjadi lebih fokus. Penelitian dibatasi pada :

1. Daya tahan Anaerobik atlet junior PTL UNP.
2. Daya Tahan Kecepatan atlet junior PTL UNP.
3. Kecepatan atlet junior PTL UNP.
4. Daya Tahan Kekuatan otot lengan atlet junior PTL UNP.
5. Kelincahan atlet junior PTL UNP.

D. Perumusan Masalah

Bertitik tolak pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Analisis kondisi fisik atlet junior pelatihan tenis lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP) yang terdiri dari :

1. Bagaimana kemampuan Daya Tahan Anaerobik atlet putra junior PTL UNP?
2. Bagaimana kemampuan Daya Tahan Anaerobik atlet putri junior PTL UNP?
3. Bagaimana kemampuan Daya Tahan Kecepatan atlet putra junior PTL UNP?
4. Bagaimana kemampuan Daya Tahan Kecepatan atlet putri junior PTL UNP?
5. Bagaimana kemampuan Kecepatan atlet putra junior PTL UNP?
6. Bagaimana kemampuan Kecepatan atlet putri junior PTL UNP?
7. Bagaimana kemampuan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan atlet putra junior PTL UNP?
8. Bagaimana kemampuan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan atlet putri junior PTL UNP?
9. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet putra junior PTL UNP?
10. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet putri junior PTL UNP?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisa bagaimana kondisi fisik atlet junior pelatihan tenis lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP) yang terdiri dari:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan anaerobik atlet putra junior PTL UNP.
2. Bagaimana kemampuan daya tahan anaerobik atlet putri junior PTL UNP.
3. Bagaimana kemampuan daya tahan kecepatan atlet putra junior PTL UNP.
4. Bagaimana kemampuan daya tahan kecepatan atlet putri junior PTL UNP.
5. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet putra junior PTL UNP.
6. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet putri junior PTL UNP.
7. Bagaimana kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet putra junior PTL UNP.
8. Bagaimana kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet putri junior PTL UNP.
9. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet putra junior PTL UNP.
10. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet putri junior PTL UNP.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah wawasan kita sebagai calon pelatih dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kelincahan.
3. Bahan pertimbangan bagi pelatih lain untuk membuat program latihan.