

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA DI PTM GEMPAS
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**SEPRIYALDI
NIM. 17087313/ 2017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

**HALAMAN
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

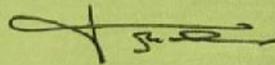
Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Di PTM Gempas
Padang Pariaman
Nama : Sepriyaldi
NIM/BP : 17087313/2017
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

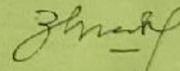
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Keperawatan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

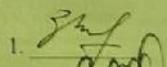
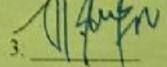
Nama : Seprialdi
NIM/BP : 17087313/2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA
DI PTM GEMPAS PADANG PARIAMAN**

Padang, Juli 2022

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Masrun, M.Kes.,AIFO	1. 
2. Anggota	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Roma Irawan, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Tenis Meja pada Atlet di PTM Gempas Padang Pariaman.", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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



Sepriyaldi
NIM 17087313

ABSTRAK

Sepriyaldi. 2022. "Profil Kondisi Fisik Tenis Meja pada Atlet di PTM Gempas Padang Pariaman" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini rendahnya prestasi atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman. Variabel dalam penelitian ini adalah dayatahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan otot lengan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik tenis meja atlet di PTM Gempas Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 13 orang, pada PTM Gempas Padang Pariaman. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan *sampling jenuh*, maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 13 orang. Instrumen penelitian adalah dengan dayatahan dengan tes *bleep test*, kelentukan dengan tes *sit and reach*, kecepatan dengan tes *footwork*, kelincahan dengan tes *dodging run* dan dayatahan otot lengan dengan tes *push up*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Berdasarkan Hasil penelitian yang telah di analisis maka dapat disimpulkan yaitu : 1) Tingkat daya tahan atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman berada pada kategori buruk. 2) Tingkat kelentukan atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman berada pada kategori sedang. 3) kemampuan *footwork* atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman berada pada kategori sedang. 4) Tingkat kelincahan atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman berada pada kategori cukup. 5) Tingkat daya tahan otot lengan atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman berada pada kategori kurang.

Kata Kunci : Daya tahan, Kelentukan, kemampuan *footwork*, Kelincahan, Daya tahan otot lengan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Profil Kondisi Fisik Tenis Meja pada Atlet di PTM Gempas Padang Pariaman”**. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua departemen kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
2. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Kes.,AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd dan Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini

4. Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Tenis Meja	7
2. Kondisi Fisik.....	9
a. Kondisi Fisik Umum.....	11
b. Kondisi Fisik Khusus.....	12
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	13
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik yang Akan Diteliti	15
a. Dayatahan.....	15
b. Kelentukan	16
c. kemampuan <i>footwork</i>	17
d. Kelincahan	18
e. Daya tahan otot lengan.....	19

4. Faktor yang Menentukan Prestasi.....	20
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional	26
D. Populasi dan Sampel.....	27
E. Instrumen Penelitian	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	38
1. Daya tahan	38
2. Kelentukan.....	39
3. kemampuan <i>footwork</i>	40
4. Kelincahan	41
5. Daya tahan otot lengan	43
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma <i>bleep test</i>	31
2. Data Normatif Dari <i>Sit And Reach Tes</i>	32
3. Norma <i>footwork</i>	34
4. Norma Kelincahan <i>Dodging Run</i>	35
5. Norma Tes <i>Push Up</i>	36
6. Distribusi Frekuensi Daya tahan	38
7. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	39
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Footwork</i>	41
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan	42
10. Distribusi Frekuensi Daya tahan otot lengan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. Pelaksanaan <i>bleep test</i>	30
3. Pelaksanaan <i>Tes Sit And Reach</i>	31
4. Tes <i>Footwork</i>	33
5. Pelaksanaan Tes <i>Dodging Run</i>	35
6. Tes <i>Push Up</i>	36
7. Histogram Daya tahan	39
8. Histogram Kelentukan	40
9. Histogram kemampuan <i>Footwork</i>	41
10. Histogram Kelincahan	42
11. Histogram Daya tahan otot lengan	43
12. Tes Daya tahan	73
13. Tes Kelentukan	74
14. Tes kemampuan <i>Footwork</i>	75
15. Tes Kelincahan	76
16. Tes Daya tahan otot lengan	77
17. Alat Penelitian	77
18. Foto Bersama	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Daya tahan.....	62
2. Data Mentah Kelentukan.....	63
3. Data Mentah kemampuan <i>Footwork</i>	64
4. Data Mentah Kelincahan.....	65
5. Data Mentah Daya tahan otot lengan.....	66
6. Tabulasi Data Daya tahan.....	67
7. Norma <i>Bleep test</i>	68
8. Tabulasi Data Kelentukan.....	69
9. Tabulasi Data kemampuan <i>footwork</i>	70
10. Tabulasi Data Kelincahan.....	71
11. Tabulasi Data Daya tahan otot lengan.....	72
12. Dokuemntasi Penelitian.....	73
13. Surat Layak Alat.....	79
14. Surat Izin Penelitian.....	80
15. Surat Balasan Izin Penelitian.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang sangat positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan manusia. . Olahraga tidak hanya digunakan sebagai sarana rekreasi, tetapi juga bertujuan untuk sebuah prestasi yang dilakukan secara individu atau berkelompok. Melalui pembinaan diharapkan nantinya dapat melahirkan seorang atlet yang dapat memenangkan berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan pembinaan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal yang sangat penting serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun prestasi. Olahraga prestasi menurut Toho dalam Umam (2020:63) mengatakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan

ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Utami (2015:53) Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan yang dapat menghasilkan olahraga prestasi. Untuk mendapatkan sebuah prestasi harus dilakukan pembinaan yang sistematis dan berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari baik dari kalangan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Hal ini disebabkan olahraga tenis meja cukup mudah untuk dimainkan bagi siapapun. Olahraga ini dapat dianggap sebagai acara rekreasi atau sebagai olahraga atletik dengan pendalaman sungguh-sungguh.

Permainan tenis meja permainan yang tidak mengenal batas usia dan gender. Permainan ini bisa dilakukan oleh anak-anak usia 10 ke atas sampai yang menua sekalipun, karena tidaklah susah memainkannya. Tenis meja bisa juga dikatakan olahraga hiburan untuk menghilangkan stres akibat pekerjaan sehari-hari yang menyita waktu dan pikiran. Namun dalam suatu pertandingan tenis meja, tentu persiapan perihal stamina, alat, sampai dengan kostum dan sepatu harus benar-benar diperhitungkan dan juga teknik bermainnya tidak bisa sembarangan (asal-asalan).

Cabang olahraga tenis meja merupakan olahraga yang begitu dikenal dan dimengerti masyarakat. Dalam upaya pembinaan prestasi dalam suatu cabang olahraga tersebut sangat diutamakan. Karena hal ini, dapat berdampak positif

dari setiap aspek olahraga di negara ini. Apabila prestasi itu meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah dan bangsa. Olahraga tenis meja ini peminatnya cukup lumayan, dan peluang untuk mendapatkan prestasi sangatlah besar. Pada cabang olahraga tenis meja Padang Pariaman merupakan salah satu cabang olahraga berpotensi untuk meraih prestasi. Untuk meningkatkan prestasi pasti ada hal-hal yang mendukung proses peningkatan prestasi pada setiap cabang olahraga, khususnya cabang olahraga tenis meja.

Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki atlet dalam mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan yang terprogram secara sistematis (Fadli, 2014:34).

Prestasi olahraga yang baik dapat dicapai dengan pendekatan latihan kondisi fisik. Menurut Galuh (2016: 2) komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam tenis meja seperti kekuatan (*Strength*), daya tahan (*Endurance*), kelentukan (*Fleksibilitas*), kecepatan (*Speed*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuracy*), reaksi (*reaction*), koordinasi (*koordinasi*) Daya tahan otot lengan (*power*)

Berdasarkan hasil survey pada saat PM (Praktek Melatih) peneliti melihat bagaimana proses latihan para atlet tersebut. Pada kenyataannya, masih banyak atlet di PTM Gempas Padang Pariaman yang kondisi fisiknya kurang bagus berdasarkan data yang dilihat pada saat pertandingan mereka terlihat kurang konsisten, mereka tidak mampu menunjukkan stamina yang penuh dari awal sampai akhir pertandingan, Pada saat altet melakukan pemanasan atau *warming*

up secara asal-asalan, ketika melakukan lari dan sikap berdiri yang tidak sempurna bahkan ketika lari belum dilakukan sepenuhnya oleh beberapa. Selain itu, ketika saat bermain banyak atlet yang salah melakukan gerakan seperti kecepatan reaksi masih terdapat atlet yang terlambat dalam melakukan pergerakan tersebut. Mereka kurang mampu untuk melakukan kondisi fisik dan ketika melakukan *sit up* terlihat beberapa atlet yang belum maksimal melakukan pergerakan tersebut. Dengan melakukan tes kondisi fisik, diharapkan mampu membawa prestasi dan semangat latihan di PTM Gempas Padang Pariaman menjadi lebih baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tenis Meja pada Atlet di Persatuan Tenis Meja (PTM) Gempas Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kekuatan atlet persatuan tenis meja (PTM) Gempas Padang Pariaman.
2. Rendahnya daya tahan atlet persatuan tenis meja (PTM) Gempas Padang Pariaman.
3. Rendahnya kelentukan atlet persatuan tenis meja (PTM) Gempas Padang Pariaman.
4. Rendahnya kemampuan *footwork* atlet persatuan tenis meja (PTM) Gempas Padang Pariaman.

5. Rendahnya kelincahan atlet persatuan tenis meja (PTM) Gempas Padang Pariaman.
6. Rendahnya daya tahan otot lengan atlet persatuan tenis meja (PTM) Gempas Padang Pariaman.

C. Batasan Masalah

Dari beberapa masalah yang telah teridentifikasi dari permasalahan yang ada, maka perlu dilakukan pembatasan agar permasalahan penelitian yang hendak dipecahkan menjadi fokus dan spesifik, perlu dibatasi permasalahan sebagai berikut. Bahwa peneliti akan meneliti tentang profil kondisi fisik atlet tenis meja yang meliputi, daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan dayatahan otot lengan di PTM Gempas Padang Pariaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu profil kondisi fisik atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui:

1. Daya tahan atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman.
2. Kelentukan atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman.
3. Kemampuan *footwork* atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman.
4. Kelincahan atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman.
5. Daya tahan otot lengan atlet tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini diharapkan dapat berguna yaitu :

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S1) di departemen kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih tenis meja di PTM Gempas Padang Pariaman untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga tenis meja.
3. Sebagai bahan acuan dan literatur bagi pecinta olahraga tenis meja.
4. Sebagai masukan bagi pengurus PTMSI kota Padang dalam pembinaan olahraga tenis meja
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.