

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TENIS LAPANGAN PTL (UNP)

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Jurusan Kepeleatihan*



Oleh:

**NIKI LEXSANDRO
NIM. 16087295**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

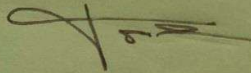
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan PTL
(UNP)
Nama : Niki Leksandro
NIM : 16087274
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

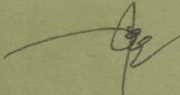
Padang, April 2022

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan


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

Pembimbing


Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 196111131987031004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

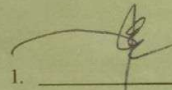
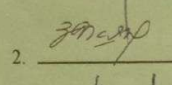
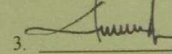
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP)
Nama : Niki Leksandro
NIM : 16087274
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2022

Tim Penguji

NamaTanda Tangan

1. Ketua : Dr. Yendrizal,M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Masrun,M.Kes,AIFO
3. Anggota : Irfan Oktavianus,M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP)" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan didalam 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 karna karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2021
Yang membuat pernyataan


Niki Leksandro
Nim. 16087274

METERAI TEMPEL
18305AKX236947513

SURAT KETERANGAN ARTIKEL/PROPOSAL/SKRIPSI

NAMA : Niki Leksandro

NIM : 16087274

Hasil Turnitin Awal : 49%

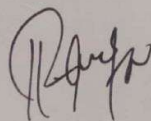
Hasil Turnitin Akhir: 35%

Hasil Turnitin Akhir: 22%

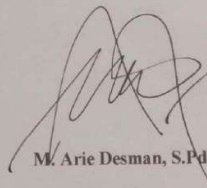
Mengetahui

Sekretaris Jurusan Kevelatihan

Padang, Mei 2020



Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002



M. Arie Desman, S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

Niki Leksandro, 2021: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP). Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah diduga kondisi fisik atlet tenis lapangan PTL (UNP) masih rendah. Dapat dilihat sewaktu menghadapi pertandingan, staminanya mulai menurun. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab kekalahan pada atlet yang berdampak pada penurunan prestasi atlet tenis lapangan PTL (UNP).

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, Populasi penelitian ini adalah atlet tenis lapangan PTL(UNP). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *perposive sampling* yaitu atlet putra PTL (UNP) berjumlah 7 orang sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan tes daya tahan menggunakan *Bleep Test*, daya tahan kekuatan menggunakan tes *Push Up*, kecepatan menggunakan tes *Sprint 30 Meter*, kelentukan menggunakan *Flexibility Test*, kelicahan menggunakan tes *Illiois Agility Run*, koordinasi menggunakan tes *Balwerfen und-fungen*, dan keseimbangan menggunakan *Stork Stand Test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif).

Berdasarkan hasil analisis “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet PTL (UNP)” tingkat kondisi fisik atlet PTL (UNP) dalam kategori kurang, sesuai dengan hasil penelitian sebagai berikut : Tingkat daya tahan atlet tenis lapangan PTL (UNP) termasuk dalam kategori kurang. Tingkat daya tahan kekuatan atlet tenis lapangan PTL (UNP) termasuk dalam kategori kurang. Tingkat kecepatan atlet tenis lapangan PTL (UNP) termasuk dalam kategori kurang. Tingkat kelentukan atlet tenis lapangan PTL (UNP) termasuk dalam kategori kurang. Tingkat kelincahan atlet tenis lapangan PTL (UNP) termasuk dalam kategori kurang. Tingkat koordinasi atlet tenis lapangan PTL (UNP) termasuk dalam kategori kurang. Tingkat keseimbangan atlet tenis lapangan PTL (UNP) termasuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TENIS LAPANGAN PTL (UNP)”**.

Dan tak lupa salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah berjasa besar dengan membukakan jalan dalam perkembangan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari dukungan bantuan berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO dan Irfan Oktavias, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberi masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya dosen pengajar yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian dan mahasiswa yang telah berkenan untuk berpartisipasi membantu dalam pengambilan data penelitian.
6. Seluruh keluarga besarku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staff pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi kita semua.

Padang, April 2021

Penulis

Niki Lexandro

DAFTAR ISI

Contents

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II	12
KERANGKA TEORI	12
A. Kajian Teori	12
1. Olahraga Tenis Lapangan.....	12
2. Sejarah Club Pelatihan Tenis Lapangan (PTL) UNP.....	18
3. Kondisi Fisik	19
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Pemelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38

1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	40
D. Jenis dan Sumber Data	40
1. Jenis Data	40
2. Sumber Data.....	40
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	40
1. Daya Tahan	41
2. Daya Tahan Kekuatan (<i>push-up</i>).....	43
3. Kecepatan (<i>Sprint 30 Meter</i>)	44
4. Kelentukan	45
5. Kelincahan (<i>Illiois Agility Run</i>)	47
6. Tes Koordinasi Mata-Tangan	48
7. Keseimbangan	50
F. Teknik Analisa Data.....	51
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data.....	53
1. Daya Tahan <i>Aerobic</i>	53
2. Daya Tahan Kekuatan	55
3. Kecepatan.....	56
4. Kelentukan	57
5. Kelincahan	59
6. Kordinasi.....	60
7. Keseimbangan	61
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	63
1. Daya tahan <i>aerobic</i>	64
2. Kekuatan	65
3. Kecepatan.....	66
4. Kelentukan	67
5. Kelincahan	68
6. Koordinasi.....	69
7. Keseimbangan	70
BAB V	72

KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	39
2. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO ₂ Max	43
3. Klasifikasi Kemampuan Push-up (Dalam 1 Menit).....	45
4. Norma Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	46
5. Norma Tes Kelentukan	47
6. Distribusi Frekuensi Data dan Kelincahan	49
7. Norma Penilaian Lempar Tangkap	51
8. Norma Pengklasifikasi Keseimbangan	52
9. Distribusi Frekuensi VO ₂ Max Atlet Tenis Lapangan PLT (UNP).....	56
10. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kekuatan Atlet Tenis Lapangan PLT (UNP)	57
11. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	59
12. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	60
13. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Kelincahan	62
14. . Distribusi Frekuensi Kordinasi Mata Tangan	63
15. Distribusi Frekuensi Keseimbangan.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Tenis dan Ukurannya.....	13
2. Lintasan <i>Bleeb Test</i>	42
3. Push-up.....	43
4. Kelentukan	46
5. Tes <i>Illios Agility Run</i>	49
6. Tes <i>ballwerfen und-fungen</i>	51
7. <i>Strok stand test</i>	52
8. Grafik <i>Histogram</i> Daya Tahan Aerobik Atlet Tenis PLT (UNP).....	56
9. Grafik <i>Histogram</i> Kekuatan Atlet Tenis Lapangan PLT (UNP)	58
10. Grafik <i>Histogram</i> Kecepatan Atlet Tenis Lapangan PLT (UNP)	59
11. Grafik <i>Histogram</i> Kelentukan Atlet Tenis Lapangan PLT (UNP).....	61
12. Grafik <i>Histogram</i> Kelincahan Alet Tenis Lapangan PLT (UNP).....	62
13. Grafik <i>Histogram</i> Kordinasi Mata Tangan Atlet Tenis Lapangan PLT (UNP)	64
14. . Grafik <i>Histogram</i> Keseimbangan Atlet Tenis Lapangan PLT (UNP).....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
16. Nama-Nama Sampel Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP.....	80
17. Daya tahan aerobik	80
18. Kekuatan	81
19. Kecepatan	81
20. Kelentukan	82
21. Kelincahan	82
22. Koordinasi	83
23. Keseimbangan	83
24. Data Umum.....	84
25. Dokumentasi Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani yang sehat. Aryon (2020;11320) mengungkapkan olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang tersistematis dan terarah berfungsi untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik. Menurut Kurnia (2020:991) Olahraga adalah suatu hal yang sangat dekat dengan kehidupan manusia dan tidak dapat dipisahkan karena sudah terdapat pada semua aspek kehidupan yang memberi efek kepada tubuh supaya tetap bugar dan dapat tetap melaksanakan kegiatan sehari-hari. Manjita (2009) mengemukakan bahwa olahraga diidentifikasi dalam berbagai bentuk aktivitas kompetitif yang dilembagakan dan melibatkan penggerakan tenaga fisik yang ketat atau penggunaan keterampilan fisik yang relative kompleks. Jatra (2018;71) mengatakan olahraga merupakan kegiatan yang di butuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, kebugaran pemikiran, dan berprestasi dalam pekerjaan sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Menurut Orlando (2018:187) Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan hal yang paling berharga bagi setiap manusia, karena sangat dibutuhkan untuk memperoleh kemampuan, kekuatan, dan daya tahan yang baik untuk melakukan aktivitas yang baik. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endokrin dan sistem syaraf. Syahrastani dkk (2018) mengemukakan bahwa di era globalisasi cenderung mengalami kekurangan gerak, karena hampir seluruh aktivitas manusia telah terbantu oleh teknologi. Kurangnya gerak dapat memberikan dampak yang buruk bagi tubuh manusia, seperti penurunan daya tahan tubuh, kehilangan otot, tulang rapuh, dan mudah terserang penyakit.

Ridwan dan Somanto (2017) mengatakan bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah olahraga pendidikan. Pendidikan jasmani adalah salah satu pendekatan yang terpadu dalam pendidikan pada umumnya, yang diharapkan adalah terwujudnya pendidikan jasmani yang mantap, sehingga pengalaman yang diperoleh dapat mengembangkan intelektual, sosial, jasmaniah, dan emosi. Alnedral (2016) mengatakan bahwa beberapa manfaat olahraga dalam pendidikan yang dapat menyehatkan mental peserta didik/atlet yaitu 1) olahraga dapat mengurangi stress dan meningkatkan perasaan bahagia, 2) olahraga dapat meningkatkan kekuatan otak, dan 3) olahraga dapat meningkatkan kepercayaan diri. Untuk itu kegiatan olahraga dapat ditempuh dengan berbagai bentuk permainan melalui belajar gerak. Dan olahraga berbentuk permainan yang diajarkan di sekolah contohnya sepak bola, bola basket, voli dan lainnya. Casper (2007) mengatakan olahraga memiliki komitmen yang diartikan sebagai keadaan psikologi yang mewakili keinginan dan ketetapan hati untuk melanjutkan partisipasi olahraga. Komitmen ini dapat dipengaruhi juga oleh kenikmatan olahraga, peluang keterlibatan, investasi pribadi, kendala sosial, dan alternatif keterlibatan.

Misbakhudin (2020) mengemukakan bahwa, dunia olahraga saat ini berkembang sangat pesat. Hal ini dapat di ketahui dari kebanyakan masyarakat melakukan kegiatan olahraga baik dari anak – anak sampai orang tua. Fauzal (2019:301) mengatakan dalam perkembangan dunia olahraga, olahraga tidak hanya menjadi ajang kompetisi, melainkan sudah menjadi kebutuhan di kalangan masyarakat untuk menjadi sarana melengkapi kebutuhan untuk badan yang sehat. Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Untuk melancarkan suatu prestasi yang tinggi, pemerintah dari dulu sampai sekarang sangat berperan aktif meningkatkan prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Melahirkan prestasi tidaklah mudah yang hasilnya bisa di lihat, dirasakan, amun merupakan proses panjang melibatkan berbagai komponen baik internal maupun external (Donic,2017). Olahraga prestasi tidak lepas dari unsur sebuah proses latihan. Argatos (2019) mengemukakan olahraga adalah aktifitas yang dilakukan secara sistematis dan berulang – ulang untuk mencapai tujuan yang di tentukan.

Umar (2019) menyampaikan bahwa peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara. Hal tersebut ditegaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII, pasal 21, ayat 1, 2, 3 dan 4 menyatakan bahwa:

“1) Pemerintah dan Pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab. 2) Pembinaan dan Pengembangan sebagaimana yang dimaksud dalam ayat (2) pengolahragaa, ketenagaan perorganisasian pendanaan, metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan. 3)Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan

olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.⁴) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbaris pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat di tengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, dan berbagai macam olahraga yang bersifat bela diri. Dari sekian banyak cabang olahraga saat ini, salah satunya cabang olahraga yaitu tenis lapangan yang merupakan olahraga permainan yang berkembang di Indonesia, dengan induk organisasi Nasional yang dinamai (PELTI). Ulbrich (2015) mengatakan Tenis telah berkembang dari suatu olahraga yang spesifik, keterampilan teknis (misalnya keterampilan menangani raket dan bola serta teknik pukulan) adalah prasyarat utama untuk sukses memainkan menjadi olahraga yang juga membutuhkan kompleks profil kinerja fisik. Dikarenakan unsure yang paling penting dan menjadi dasar dalam berolahraga yaitu kondisi fisik, karena setiap kegiatan yang kita lakukan tidak tahu akan beralapa lama berlansungnya kegiatan tersebut (Amin. H, (2020:).

Menurut Berlian (2020) mengatakan pembinaan olahraga membutuhkan ilmu pengetahuan, teknologi dan sumber daya manusia yang professional. Persatuan Tenis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI) dalam programnya melakukan penataan organisasi, penataran pelatih, penataran perwasitan, mengirim pemain latihan keluar negeri, mendatangkan pelatih bangsa asing, melaksanakan kompetisi setiap tahunya. Disamping itu PELTI juga melakukan pembinaan di dalam negeri terhadap pemain senior dan pemain junior secara bertingkat melalui klub - klub tenis lapangan yang berada pada perserikatan di seluruh Indonesia. Sasaran dari semua kegiatan yang dilakukan PELTI adalah lahirnya atlet-atlet berbakat memiliki prestasi yang mampu

mengangkat citra prestasi tenis lapangan Indonesia secara internasional. Ini sesuai dengan tujuan dari Undang-Undang No3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional dalam Bab 2 pasal 4 yang berbunyi :

“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 meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”.

Dalam usaha mencapai tujuan, seorang atlet ataupun pelaku tenis harus dapat memahami apa yang menjadi karakteristik permainan tenis lapangan. Karakteristik permainan tenis lapangan yaitu permainan yang menggunakan bola yang relatif kecil, bergerak dengan cepat, lapangan relatif luas, dan menggunakan raket yang digunakan sebagai alat untuk memukul bola, serta permainan yang membutuhkan kemampuan individu.

Dalam pencapaian prestasi olahraga tenis lapangan, kondisi fisik sangat diperlukan terutama pada saat pertandingan. Riza (2018;30) mengemukakan kemampuan bermain tenis lapangan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang terlatih dengan baik. Untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana terus menerus dan meningkat. Komponen – komponen mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Selain itu tinggi rendahnya kemampuan seorang atlet dalam permainan tenis lapangan juga dipengaruhi oleh faktor lain di antaranya motivasi, minat, bakat, pelatih, sarana dan prasarana, dan metode latihan. Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal (Donie & Argantos (2017). Menurut rgensen (2009) menyatakan

bahwa Yang paling dominan dan yang sering dinilai aktivitas fisik adalah pekerjaan dan waktu luang serta aktivitas perjalanan dalam melakukan suatu kegiatan. Menurut Irawadi (2017:132) Seperti umumnya olahraga permainan, tenis lapangan menuntut beberapa unsur kondisi fisik, unsur-unsur tersebut antara lain : daya tahan, kecepatan, kekuatan, power, kelenturan, daya tahan kecepatan, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi.

Mendukung program PELTI semua perkumpulan tenis lapangan yang ada diseluruh Indonesia diharapkan melaksanakan pembinaan terhadap pemain senior dan pemain junior. Salah satu club yang melakukan pembinaan terhadap tenis lapangan di kota Padang adalah Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP). Yang bertempat di Universitas Negeri Padang dan club ini di ketuai oleh Drs. Hendri Irawadi. Club yang di gagasi oleh Dosen – Dosen tenis UNP ini di buat pada dasarnya hanya untuk menampung keluarga besar UNP dalam olahraga bermain tenis, sekarang bertujuan untuk membentuk atlet – atlet tenis agar memiliki prestasi di dalam cabang olahraga tenis lapangan.

Berdasarkan tinjauan dan wawancara yang peneliti lakukan dengan pengurus dan atlet club PTL UNP, terlihat dari 4 tahun belakangan ini mengalami penurunan prestasi. Menurut informasi dari pelatih club PTL terjadi penurunan prestasi, pada tahun 2015 club PTL UNP mengikuti kejuaraan Nasional (KEJURNAS) Piala Walikota Payakumbuh mendapatkan 1 emas, 2 perak, dan 2 perunggu. Pada tahun 2016 club PTL UNP mengikuti (KEJURNAS) Piala Walikota Payakumbuh mendapatkan 1 emas 2 perak dan 1 perunggu. Dan pada (KEJURNAS) Piala Walikota Payakumbuh mendapatkan 2 perak 1 perunggu tanpa mendapat satupun emas.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi, di antaranya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi club PTL UNP adalah, pelatih, program latihan, motivasi, sarana prasaran, teknik, taknik, stategi, dan mental. Selain menguasai teknik, taktik, stategi dan mental, kondisi fisik merupakan faktor yang paling berpengaruh. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara prima. Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani, apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Menurut Syafruddin (2011:57) pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya, seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, mental dan strategi. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki dari atlet. faktor eksternal dimaksud meliputi, faktor pelatih, cuaca, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya (Syafruddin, 2011:57).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan dan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet tenis lapangan tersebut, diduga faktor kondisi fisik menjadi penyebab sulitnya atlet tenis lapangan PTL (UNP) meraih kemenangan dan menurunnya prestasi yang mereka miliki. Sampai saat ini belum diketahui

bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet tenis lapangan PTL (UNP) kota Padang. Maka penulis akan melakukan penelitian untuk mengungkapkan bagaimana tingkat kondisi fisik atlet yang dimiliki oleh atlet tenis lapangan PTL (UNP) Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik diidentifikasi menjadi masalah penyebab terjadinya penurunan prestasi atlet tenis lapangan.
2. Teknik identifikasi menjadi masalah penyebab terjadinya penurunan prestasi atlet tenis lapangan.
3. Taktik identifikasi menjadi masalah penyebab terjadinya penurunan prestasi atlet tenis lapangan.
4. Mental identifikasi menjadi masalah penyebab terjadinya penurunan prestasi atlet tenis lapangan.
5. Sarana dan Prasarana identifikasi menjadi masalah penyebab terjadinya penurunan prestasi atlet tenis lapangan.
6. Strategi identifikasi menjadi masalah penyebab terjadinya penurunan prestasi atlet tenis lapangan.
7. Mental identifikasi menjadi masalah penyebab terjadinya penurunan prestasi atlet tenis lapangan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini terfokus pada tinjauan kondisi fisik atlet PTL (UNP) kota Padang, terdiri dari:

1. Daya tahan aerobic Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP)
2. Kekuatan atlet Tenis Lapangan PTL (UNP).
3. Kecepatan atlet Tenis Lapangan PTL (UNP).
4. Kelentukan atlet Tenis Lapangan PTL (UNP).
5. Kelicahan atlet Tenis Lapangan PTL (UNP).
6. Koordinasi atlet Tenis Lapangan PTL (UNP).
7. Keseimbangan atlet Tenis Lapangan PTL (UNP).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana:

1. Bagaimana tingkat daya tahan *aerobic* (VO_2max) Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang ?
2. Bagaimana tingkat kekuatan Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang ?
3. Bagaimana tingkat kecepatan Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang ?
4. Bagaimana tingkat kelentukan Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang ?
5. Bagaimana tingkat kelincahan Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang ?

6. Bagaimana tingkat koordinasi Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang ?
7. Bagaimana tingkat keseimbangan Atlet Tenis lapangan PTL (UNP) Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik tenis lapangan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan daya tahan *aerobic* yang dimiliki oleh Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang.
2. Tingkat kemampuan kekuatan yang dimiliki oleh Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang.
3. Tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang.
4. Tingkat kelentukan yang dimiliki oleh Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang.
5. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang.
6. Tingkat koordinasi yang dimiliki oleh Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang
7. Tingkat keseimbangan yang dimiliki oleh Atlet Tenis Lapangan PTL (UNP) Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini

dapat memberikan manfaat kepada:

1. Peneliti, sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih PTL (UNP) Padang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi.
3. Bagi atlet sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi.
4. Untuk menambah kasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya olahraga tenis lapangan.
5. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan Universitas Negeri Padang.