

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TENIS LAPANGAN  
PTL PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**RHAM CHANDTIPANI  
NIM. 16087285/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

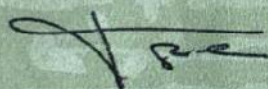
**Judul** : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan  
PTL Payakumbuh**  
**Nama** : Rham Chandtipani  
**NIM / BP** : 16087285 / 2016  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Departemen** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

Disetujui Oleh :

Kepala Departemen  
Kepelatihan

Pembimbing



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



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

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan  
PTL Payakumbuh**  
**Nama** : Rham Chandtipani  
**NIM / BP** : 16087285 / 2016  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Departemen** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

### Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

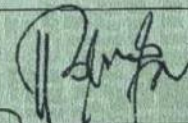
Ketua : Dr. Donic, S.Pd, M.Pd

1.



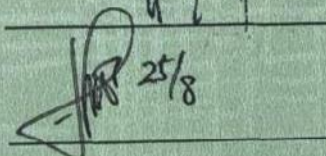
Anggota : Dr. Roma Irawan, M.Pd

2.



Anggota : Desi Purnama Sari, M.Pd

3.



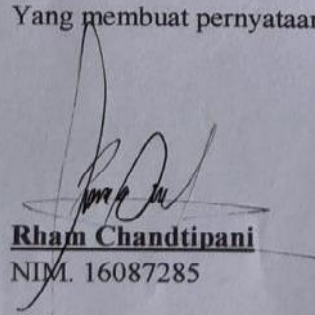
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh” merupakan karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan terdapat dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini maupun sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



**Rham Chandtipani**

NIM. 16087285

## ABSTRAK

**Rham Chandtipani. 2023. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Departemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik atlet tenis lapangan yang menyebabkan rendahnya prestasi yang diraih atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 di lapangan tenis Kubu Gadang PTL Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 27 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang. Instrument yang digunakan adalah 1) *bleep test*, 2) *vertical jump test*, 3) *two hand medicine ball test*, 4) *sprint test 20 meter*, *flexiometer test*, dan *illinois agility test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptifpersentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan daya tahan atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh berada pada kategori sedang. 2) Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh berada pada kategori sedang, 3) Kemampuan daya ledak otot lengan atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh berada pada kategori sedang. 4) Kemampuan kecepatan atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh berada pada kategori baik. 5) Kemampuan kelentukan atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh berada pada kategori sedang, 6) Kemampuan kelincahan atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik, Tenis Lapangan**

## KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT karena rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tennis Lapangan PTL Payakumbuh”**. Tidak lupa juga shalawat beserta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi seluruh umat manusia di alam semesta.

Dalam skripsi ini, peneliti telah banyak memperoleh bimbingan, saran, bantuan, dorongan juga petunjuk dari banyak pihak. Karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang sudah membantu pada proses penyelesaian skripsi ini.

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing dan Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti.
3. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd dan Ibu Desi Purnama Sari, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Kontributor.
4. Sekretaris Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian proposal ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Olahraga Tenis Lapangan .....	11
2. Kebutuhan Kondisi Fisik Dalam Permainan Tenis Lapangan.....	15
3. Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ) dalam Tenis Lapangan .....	16
1. Daya Ledak Otot ( <i>Explosive Power</i> ) dalam Tenis Lapangan.....	21
2. Kecepatan dalam Tenis Lapangan .....	30
3. Kelenturan dalam Tenis Lapangan .....	31
4. Kelincahan dalam Tenis Lapangan.....	33
B. Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Konseptual .....	37
D. Pertanyaan Penelitian .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C. Definisi Operasional.....	41
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
E. Jenis dan Sumber Data .....	44
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	44
G. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	54
B. Pembahasan .....	63



<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Tabel Populasi.....	43
Tabel 2. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO <sub>2</sub> max untuk Tenis Lapangan .....	46
Tabel 3. Kriteria Two Hand Medicine Ball Put .....	47
Tabel 4. Data Normatif Untuk Vertical Jump .....	49
Tabel 5. Norma Lari Sprint 20 Meter.....	50
Tabel 6. Data Normatif Illinois Agility Test (Satuan Detik).....	53
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	54
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	56
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	57
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	59
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	60
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	62

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Lapangan Tenis dan Ukurannya.....	12
Gambar 2. a) Waktu Ayun Kebelakang, dan b) Waktu Ayun Kedepan .....	17
Gambar 3. Latihan Forehand Medicine Ball Toss untuk Ketahanan Otot .....	18
Gambar 4. Otot Bahu (Deltoideus) .....	25
Gambar 5. Lengan Atas (Bicep).....	25
Gambar 6. Lengan Bawah (Tricep).....	26
Gambar 7. Otot Jari (Subscapularis) .....	26
Gambar 8. Latihan Clap Push-Up .....	27
Gambar 9. Otot Tungkai .....	30
Gambar 10. Bentuk Peregangan.....	32
Gambar 11. Latihan Shuttle Run.....	35
Gambar 12. Lari Belok-Belok (Zig-zag Run) .....	35
Gambar 13. Lintasan Bleeptest .....	46
Gambar 14. Tes Two Hand Medicine Ball Put .....	47
Gambar 15. Vertical Jump .....	49
Gambar 16. Penjelasan Pengukuran Kelentukan Menggunakan Flexiometer.....	51
Gambar 17. Alat Flexiometer.....	51
Gambar 18. Tes Kelincahan <i>Agility Illinois Test</i> .....	53
Gambar 19. Histogram Data Daya Tahan Aerobik Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh.....	55
Gambar 20. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	57
Gambar 21. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh.....	59
Gambar 22. Histogram Data Kecepatan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	60
Gambar 23. Histogram Data Kelentukan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	61
Gambar 24. Histogram Data Kelincahan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Kelenturan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	81
Lampiran 2. Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh.....	82
Lampiran 3. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh.....	83
Lampiran 4. Data Kecepatan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	84
Lampiran 5. Data Kelincahan Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	85
Lampiran 6. Data Daya Tahan Aerobik Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh .....	86
Lampiran 7. Konversi Bleep Test .....	87
Lampiran 8. Dokumentasi .....	91
Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian .....	94

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah bagian aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari berguna dalam pembentukan kesehatan jasmani maupun rohani sehat. (Mukharji, 2009) mengemukakan bahwa olahraga didentifikasi dalam berbagai bentuk aktivitas kompetitif yang dilembagakan dan melibatkan penggerakan tenaga fisik yang ketat atau penggunaan keterampilan fisik yang relative kompleks. Saat ini olahraga memberi kontribusi positif serta nyata untuk meningkatkan kesehatan masyarakat (Aguss & Yuliandra, 2020). Secara fisiologis olahraga mampu meningkatkan fungsi organ, misalnya sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endokrin serta sistem syaraf. (Syahrastani et al., 2018) megemukakan 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 mausia, seperti penurunan daya tahan tubuh, kehilangan otot, tulang rapuh, hingga mudah terserang penyakit.

(Alnedral, 2016) mengatakan manfaat olahraga dalam pendidikan dapat menyehatkan mental peserta didik/atlet diantaranya 1) dapat mengurangi stress serta peningkatan perasaan bahagia, 2) dapat meningkatkan kekuatan otak, dan 3) dapat meningkatkan kepercayaan diri. Sehingga olahraga dapat ditempuh melalui bentuk permainan belajar gerak, dan olahraga berbentuk permainan yang di ajarkan di sekolah seperti sepakbola, basket, volli dan lainnya.

Menurut (Ridwan & Sumanto, 2017) tujuan olahraga nasional adalah olahraga pendidikan. Di Indonesia, olahraga bukan saja untuk kepentingan

pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, namun sebagai ajang membentuk prestasi. Untuk melancarkan suatu prestasi, pemerintah dari dulu sampai sekarang berperan aktif meningkatkan prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Hal tersebut juga ditegaskan dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan BAB VII, Pasal 33, Ayat 1, 2, 3 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) pengolahraga, 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”.

Banyaknya cabang olahraga yang berkembang luas dan pesat di tengah-tengah masyarakat seperti sepakbola, bola voli, basket, bulu tangkis, sepak takraw, dan berbagai macam olahraga yang bersifat bela diri. Dari banyaknya cabang olahraga, salah satunya adalah tenis lapangan yang merupakan olahraga permainan yang berkembang di Indonesia, dengan induk organisasi Nasional dinamai PELTI. Tenis adalah permainan menggunakan bola dan raket, dimainkan diatas lapangan persegi panjang dan memiliki permukaan yang datar (Zulvid & Arwandi, 2019). Ide permainan tenis lapangan untuk mematikan bola didaerah lawan dan berusaha mempertahankan bola untuk tidak mati didaerah sendiri (Arifianto & Syahara, 2018). Tenis telah berkembang jadi suatu olahraga yang spesifik dengan keterampilan teknis (misalnya keterampilan menangani raket dan bola serta teknik pukulan) adalah prasyarat utama untuk

sukses memainkan olahraga yang juga membutuhkan kompleks profil kinerja fisik (Ulbricht et al., 2015).

Dalam permainan tenis, memiliki kemampuan dan keterampilan pukulan yang baik merupakan keinginan setiap pemain tenis. Semakin terampil seorang petenis memukul maka semakin mudah juga mengarahkan dan mengatur pukulan. Menguasai keterampilan memukul pada permainan tenis merupakan keharusan dikarenakan pukulan menjadi salah satu hal menentukan keberhasilan dalam memenangkan pertandingan (Saputri, 2013).

Persatuan Tenis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI) dalam programnya menjalankan penataan organisasi, penataan pelatih, penataan perwasitan, mengirim pemain latihan keluar negeri, mendatangkan pelatih asing, melaksanakan kompetisi tiap tahunnya. Serta PELTI melakukan pembinaan di dalam negeri terhadap pemain senior serta junior secara bertingkat melalui klub-klub tenis lapangan yang berada pada perserikatan di seluruh Indonesia. Sasaran semua kegiatan PELTI yaitu lahirnya atlet-atlet berbakat dengan prestasi yang mampu mengangkat citra prestasi tenis lapangan Indonesia secara internasional. Ini sesuai dengan tujuan Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan dalam Bab 2 Pasal 4.

Untuk pencapaian prestasi olahraga, kondisi fisik sangat di perlukan dalam pertandingan. Cara mendapatkan fisik yang baik dengan latihan sistematis, terencana terus-menerus dan meningkat (Ridwan & Irawan, 2018). Komponen yang berpengaruh langsung dalam mencapai prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktik serta mental. Kemudian juga dipengaruhi faktor lain seperti motivasi,

minat, bakat, pelatih, sarana dan prasarana, dan metode latihan. Tanpa tersedia sarana dan prasarana maka atlet akan kesulitan untuk mencapai prestasi yang diharapkannya (Rahmawati, 2017).

Motivasi merupakan pergerakan yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau diharapkan (Purnomo & Jemaina, 2018). *Motivation is the state of intrinsic and extrinsic stimulation that directs the individual towards and particular action* (Kucukibis & Gul, 2019) yang berarti motivasi merupakan keadaan internal dan eksternal yang mengarahkan individu menuju sebuah tindakan tertentu.

Meningkatkan prestasi didukung berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lainnya. Fisik, teknik, taktik, dan mental menjadi aspek penting sebagai upaya mencapai prestasi dengan maksimal (Donie et al., 2017).

Menurut (Mashuri et al., 2019) mencapai prestasi atlet secara garis besar terdapat dua yakni faktor internal (dalam) maupun faktor eksternal (luar). Faktor internal yaitu faktor berasal dari dalam, yaitu diri atlet itu sendiri dengan segala potensinya, misalnya kemampuan fisik, teknik, taktik, mental dan strategi. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor dari luar diri atlet, atau dari luar potensi atlet seperti faktor pelatih, cuaca, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lainnya.

Kondisi fisik yaitu prasyarat yang diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, atau dikatakan juga keperluan dasar yang tidak bisa ditunda atau ditawar-tawar lagi. Menurut Harsono dalam (Anwar, 2013) bahwa pembinaan



kondisi fisik dalam olahraga jika seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*) serta ketepatan (*accuracy*).

Tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang mengandalkan kemampuan *explosive power* atau gerakan kuat maksimal (Kusworo, 2012). Namun, penerapan program latihan oleh pelatih pada olahraga tenis lapangan tidak berfokus pada aspek fisik dan teknik saja akan tetapi perlu diberikan latihan aspek psikologis. Komponen psikologis sering dilupakan oleh sebagian besar pelatih. Pada program latihan modern, aspek psikologis atlet menjadi salah satu program yang harus ada pada penerapan *Sport Science* sebagai upaya mewujudkan pencapaian performa dan prestasi olahraga di tingkat nasional maupun internasional (Budi et al., 2019).

Mendukung program PELTI semua perkumpulan tenis lapangan di Indonesia diharapkan menjalankan pembinaan pemain. Di Sumatera Barat khususnya kota Padang sudah terdapat perkembangan klub tenis lapangan yang diawali dengan peresmian Sentra Tenis Indarung pada Februari 2009. Peresmian ini jadi awal terbentuk klub tenis Semen Padang. Kemudian disusul dengan terbentuknya Padang Tennis Club (PTC) yang berlokasi di Tabing, selanjutnya juga terbentuk PTL UNP yang pencetusnya dari dosen-dosen UNP. Perkembangan tenis lapangan juga terdapat pada kota lainnya seperti di Bukittinggi dan Payakumbuh. Salah satu club menerapkan pembinaan tenis

lapangan di kota Payakumbuh yaitu Pelatihan Tenis Lapangan Payakumbuh yang bertempat di Kota Payakumbuh Sumatera Barat. Club ini di ketuai oleh Bapak Marhidayandi. Club ini terbentuk karena banyaknya peminat tenis lapangan di kalangan orang tua. Dan hal tersebut membuat orang tua terpacu untuk membuat anak-anak mereka juga mahir dalam olahraga tenis lapangan ini. Tingginya peminat olahraga tenis lapangan dapat menciptakan atlet – atlet tenis yang memiliki prestasi di dalam cabang olahraga tenis lapangan. Setiap klub tentunya memiliki tujuan untuk membantu anak latihnya untuk mencapai puncak prestasi, dan dalam pembinaannya anggota PTL dilatih agar diperoleh bibit-bibit berbakat sebagai penerus atlet berprestasi (Arisman & Okilanda, 2020).

Berdasarkan tinjauan dan wawancara yang peneliti lakukan dengan pengurus PTL Payakumbuh, diperoleh informasi bahwa PTL Payakumbuh telah mengikuti berbagai kejuaraan diantaranya kejuaraan Invitasi Sumbar, Fixbandung, dan kejuaraan Pratama. Saat mengikuti kejuaraan Invitasi Sumbar, PTL Payakumbuh sempat memperoleh kemenangan 2 perak namun tidak dengan dua kejuaraan lainnya. Dari informasi yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan prestasi pada atlet, karena saat mengikuti kejuaraan Invitasi Sumbar atlet PTL Payakumbuh memperoleh 2 perak namun setelah kejuaraan Invitasi Sumbar, atlet PTL Payakumbuh tidak memperoleh apapun. Turunnya prestasi diduga karena kesalahan dalam faktor internal seperti turunnya kualitas atau kondisi fisik, teknik, dan taktik mereka misalnya seperti lemahnya kemampuan otot lengan saat memukul bola dan posisi kaki

saat melakukan pukulan kurang tepat. Teknik pukulan dalam tenis sangat penting, untuk itu perlu ada pembinaan khusus agar tercipta gerak yang efektif dan efisien (Nugroho, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dalam pengembangan olahraga tenis lapangan perlu adanya penelitian yang ilmiah untuk mencapai prestasi yang optimal. Sehingga peneliti ini berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya:

1. Perurunan prestasi diduga terjadi karena permasalahan kondisi fisik dari atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh.
2. Daya tahan atlet saat bermain diduga menjadi faktor penyebab turunnya prestasi atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh.
3. Daya ledak otot atlet saat bermain diduga menjadi faktor penyebab turunnya prestasi atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh.
4. Kurangnya kecepatan atlet saat bermain diduga menjadi faktor penyebab turunnya prestasi atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh.
5. Kurangnya kelenturan atlet saat bermain diduga menjadi faktor penyebab turunnya prestasi atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh.
6. Kurangnya kelincahan atlet saat bermain diduga menjadi faktor penyebab turunnya prestasi atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh.

7. Kesalahan teknik bermain diduga menjadi faktor penyebab turunnya prestasi atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh.
8. Kesalahan taktik dan strategi saat bermain diduga menjadi faktor penyebab turunnya prestasi atlet tenis lapangan PTL Payakumbuh.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah maka rasanya perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini mengingat waktu serta kemampuan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang kondisi fisik meliputi:

1. Daya tahan dari atlet tenis lapangan yang belum diketahui.
2. Daya ledak otot atlet tenis lapangan yang belum diketahui.
3. Kecepatan dari atlet tenis lapangan yang belum diketahui.
4. Kelenturan dari atlet tenis lapangan yang belum diketahui.
5. Kelincahan dari atlet tenis lapangan yang belum diketahui.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya dalam latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana tingkat daya tahan *aerobic* ( $VO_2max$ ) Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh?
2. Bagaimana kekonsistenan dari daya ledak otot Atlet Tenis Lapangan PTL Payakumbuh?

3. Bagaimana kekonsistenan dari kecepatan Atlet Tennis Lapangan PTL Payakumbuh?
4. Bagaimana tingkat kelenturan Atlet Tennis Lapangan PTL Payakumbuh?
5. Bagaimana tingkat kelincahan Atlet Tennis Lapangan PTL Payakumbuh?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet yang diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan daya tahan *aerobic* yang dimiliki oleh Atlet Tennis Lapangan PTL Payakumbuh.
2. Tingkat kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh Atlet Tennis Lapangan PTL Payakumbuh.
3. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh Atlet Tennis Lapangan PTL Payakumbuh.
4. Tingkat kecepatan yang dimiliki oleh Atlet Tennis Lapangan PTL Payakumbuh.
5. Tingkat kelenturan yang dimiliki oleh Atlet Tennis Lapangan Payakumbuh.
6. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh Atlet Tennis Lapangan PTL Payakumbuh.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini nantinya adalah sebagai masukan yang berarti untuk:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi pelatih PTL Payakumbuh sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi.
3. Bagi atlet sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi.
4. Sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.