

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA

PENGCAH PTMSI KOTA BUKITTINGGI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh :

INDAH OLISA

NIM. 14278

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2014

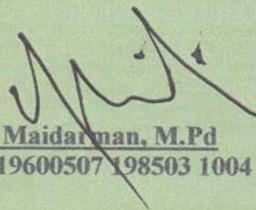
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja PENG CAB
PTMSI Kota Bukittinggi
Nama : Indah Olisa
NIM : 14278
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

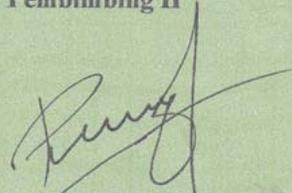
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Maidaqman, M.Pd
NIP: 19600507 198503 1004

Pembimbing II



Padli, S.Si, M.Pd
NIP: 19850228 201012 1005

Menyetujui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan



Drs. Maidaqman, M.Pd
NIP: 19600507 198503 1004

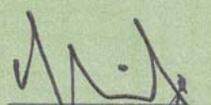
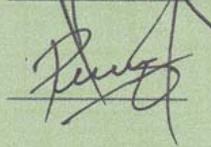
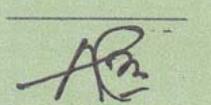
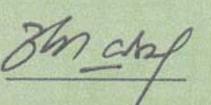
PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja PENG CAB
PTMSI Kota Bukittinggi
Nama : Indah Olisa
Nim : 14278
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, Januari 2014

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Padli, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Setiady Tish	3. _____
4. Anggota	: Drs. Afrizal S., M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	5. 

ABSTRAK

Indah Olisa : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis meja PENG CAB PTMSI Kota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah berawal dari melihat kenyataan di lapangan ditemukan bahwa kondisi fisik atlet Tenis Meja PENG CAB PTMSI Kota Bukittinggi belum sesuai dengan target yang diharapkan. Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi fisik atlet Tenis Meja PENG CAB PTMSI Kota Bukittinggi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti latihan tenis meja di Kota Bukittinggi sebanyak 20 orang dan yang menjadi sampel ditetapkan dengan teknik *purposive sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu sebanyak 10 orang atlet laki-laki saja.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan dengan Daya Ledak Otot Lengan dengan alat ukur meteran melalui *Medicine Ball*, Kelentukan dengan alat ukur *Flexiometer* melalui *Flexion Of Trunk*, Koordinasi Mata Tangan dengan alat ukur *Stopwatch* melalui Tes Lempar Tangkap Bola Tenis ke dinding, dan Kelincahan dengan alat ukur *Stopwatch* melalui *Side Step Test*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil analisis data disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata tingkat Daya Ledak Otot Lengan yang dimiliki atlet tenis meja PENG CAB Kota Bukittinggi = 6,19 meter tergolong kategori Sedang.
2. Rata-rata tingkat Kelentukan yang dimiliki atlet tenis meja PENG CAB Kota Bukittinggi = 12,15 centimeter tergolong kategori Baik.
3. Rata-rata tingkat Koordinasi Mata Tangan yang dimiliki atlet tenis meja Pengcab Kota Bukittinggi = 22,1 tergolong kategori Cukup.
4. Rata-rata tingkat Kelincahan yang dimiliki atlet tenis meja Pengcab Kota Bukittinggi = 38,5 tergolong kategori Cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti hadiratkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sholawat beserta salam kepada nabi besar kita Muhammad SAW yang telah membawa kita pada alam yang penuh dengan pengetahuan seperti sekarang ini, serta terima kasih kepada kedua orang tua saya yang telah mengasuh dengan penuh kasih sayang dan mendidik peneliti dengan bersusah payah serta memberikan dorongan dan doa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tennis Meja PENG CAB PTMSI Kota Bukittinggi”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahandari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. Maidarman, M.Pds selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Penasehat akademik dan pembimbing I.
2. Padli, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Setiady Tish, Bapak Drs. Afrizal S., M.Pd dan Drs. Masrun, M.Kes, AIFO, selaku tim penguji.
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP)
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pengurus, pelatih dan pemain tenis meja Kota Bukittinggi.

7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, terutama atlet tenis meja PENGACAB Kota Bukittinggi.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu, dan rekan rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT

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

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Permainan Tenis Meja.....	9
2. Kondisi Fisik	15
a. Daya Ledak otot lengan.....	17
b. Kelenturan pinggang.....	18
c. Koordinasi mata-tangan.....	21
d. Kelincahan	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Defenisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31

G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	32
H. Prosedur penelitian.....	37
I. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	40
1. Daya Ledak Otot Lengan	40
2. Kelenturan Pinggang.....	42
3. Koordinasi Mata – Tangan.....	43
4. Kelincahan	45
B. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	29
2. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Lengan	33
3. Norma Penilaian Kelentukan	35
4. Norma Penilaian Koordinasi Mata-Tangan	36
5. Norma Standarisasi Penilaian <i>Side Step Test</i>	37
6. Daftar Nama – Nama Panitia Tes.....	39
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	41
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang.....	42
9. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	44
10. Distribusi Frekuensi Keterampilan Kelincahan	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sarana Dan Prasarana Tenis Meja.....	10
2. Teknik Pegangan Bet Tenis Meja	12
3. Kerangka Konseptual.....	27
4. Pelaksanaan Tes <i>Medicine Ball</i>	33
5. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan	36
6. Pelaksanaan <i>Side Step Test</i>	37
7. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	42
8. Histogram Kelentukan	43
9. Histogram Koordinasi Mata-Tangan.....	45
10. Histogram Kelincahan	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Analisa Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tenis Meja Kota Bukittinggi	58
2. Analisa Tingkat Kelentukan Atlet Tenis Meja Kota Bukittinggi.....	59
3. Analisa Tingkat Koordinasi Mata Tangan Atlet Tenis Meja Kota Bukittinggi	60
4. Analisa Tingkat Kelincahan Atlet Tenis Meja Kota Bukittinggi.....	61
5. Foto Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari yang dilakukan oleh setiap orang, sampai saat ini olahraga telah banyak memberikan sumbangan yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi.

Selain ini olahraga telah mendapat perhatian khusus dari pemerintah, hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang – Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pada Bab 1 pasal 1 ayat 3 yang di jelaskan :

Sistim keolahragaan adalah seluruh aspek keolahragaan yang sling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi penagaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga adalah salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Dengan latihan yang teratur dan terapan ilmu secara ilmiah , dapat meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia yang nantinya akan menjadi penerus bangsa yang berkualitas. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah untuk memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral, akhlak manusia, sportifitas, disiplin, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Tenis meja merupakan olahraga yang bersifat individu maupun beregu dan merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan kaum muda, tetapi olahraga ini bisa diikuti oleh setiap tingkatan umur, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa bahkan orang lanjut usia masih mampu untuk ikut olahraga ini baik laki-laki maupun perempuan.

Olahraga tenis meja di Indonesia saat ini sudah mulai berkembang dengan baik walaupun masih tertinggal dari Negara-negara lain. Karena masih tertinggal dari Negara tersebut maka pengurus tenis meja di Kota Bukittinggi membentuk klub tenis meja di Bukittinggi. Dengan adanya pembinaan di klub ini diharapkan atlet-atlet tenis meja dapat mengangkat prestasi tenis meja di Indonesia, Sumatera Barat pada umumnya dan Bukittinggi pada khususnya.

Untuk menjadi pemain tenis meja yang baik setiap pemain yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi perlu dilatih dengan memperhatikan komponen-komponen yang mendukung untuk pencapaian prestasi, salah satunya yaitu kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan suatu aspek yang memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga tenis meja. Latihan fisik merupakan komponen yang sangat mendasar dalam menentukan kemampuan seorang atlet untuk dapat menyelesaikan suatu program latihan maupun menampilkan prestasi yang prima dalam suatu pertandingan.

Dalam olahraga tenis meja kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan dilihat dari gerakannya dalam bertanding adalah Daya ledak otot lengan, Kelenturan pinggang, Koordinasi mata- tangan, dan Kelincahan. Dengan adanya daya ledak otot lengan, kelenturan pinggang, koordinasi mata tangan, dan

kelincahan yang baik mendukung terhadap kemampuan teknik dan taktik yang ditampilkan agar prestasi yang maksimal dapat dicapai. Penguasaan teknik dan taktik hanya dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik. Dengan semakin baiknya kondisi fisik atlet menunjukkan kemampuan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus cabang olahraga yaitu tenis meja.

Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam segala kegiatan olahraga. Pada tenis meja daya ledak dapat dilihat dari kuat dan cepatnya melakukan suatu pukulan. Daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif. Daya ledak mempengaruhi kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot. Daya ledak mempunyai peranan penting, artinya dalam permainan tenis meja daya ledak menentukan dalam setiap gerakan pukulan. Tanpa daya ledak tubuh tidak dapat memproyeksikan arah pukulan secara tepat. Dalam penelitian ini Daya Ledak Otot lengan mempunyai fungsi agar terciptanya pukulan maksimal dalam melakukan *smash* dan pukulan-pukulan yang akurat. Dilihat dalam pertandingan, tim Kota Bukittinggi dalam melakukan *smash* dan pukulan-pukulan lain tidak kuat dan cepat, yang menandai masih kurangnya kemampuan daya ledak atlet.

Menurut Irawadi (2010: 92) “kelentukan diartikan sebagai kemungkinan (perluasan) gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Oleh karena kelentukan ini berpangkal pada luas gerak bagian tubuh di sekitar persendian tertentu, maka kebutuhan akan taraf kelentukan ini akan berbeda-beda

pada tiap cabang olahraga. Contohnya saja kelentukan yang dibutuhkan untuk cabang tenis meja akan berbeda dibandingkan cabang senam. Perkembangan kelentukan seseorang itu mulai usia kanak-kanak hingga dewasa. Dalam tenis meja Kota Bukittinggi kelentukan pinggang yang dimiliki atlet kurang bagus, hal ini dikarenakan kurangnya latihan untuk kelentukan yang diberikan oleh pelatih. Maka saat melakukan pukulan-pukulan dalam pertandingan seperti *smash*, *topspin*, *drive* dan pukulan yang lainnya keluar dari meja atau tersangkut di net.

Selanjutnya hal yang membuat atlet Kota Bukittinggi sulit dalam mencapai prestasi yang maksimal yaitu koordinasi mata-tangan. Syafruddin (2011: 168) menjelaskan “koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama system prsyarafan pusat. Dalam melaksanakan smash dalam tenis meja koordinasi mata- tangan sangat berperan sekali karna saat melakukan smash seseorang atlet harus memperhatikan arah bola, agar pukulan bisa terarah dan tajam. Oleh karena itu sangat dibutuhkan sekali koordinasi yang baik antara mata dan tangan agar pukulan tepat pada sasaran. Jika tidak ada koordinasi antara keduanya maka dapat dipastikan bahwa smash tersebut tidak akan tepat pada sasaran.

Selain koordinasi mata- tangan, dalam tenis meja juga dibutuhkan kelincahan. Menurut Irawadi (2011: 108) “kelincahan merupakan terjemahan dari kata *agility* yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Dari pengertian di atas terdapat makna bahwa dalam kelincahan

ada dua unsur utama dalam aktivitas gerakanya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak, dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak. Karena kurangnya latihan kelincahan yang diberikan pelatih Kota Bukittinggi, maka atlet kewalahan dalam memukul bola-bola kecoh yang diberikan lawan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan, kelentukan pinggang, koordinasi mata tangan, dan kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan tenis meja saat bertanding. Atlet pun harus memperhatikan arah titik bola jatuh dari lawan, jadi kemanapun arah jatuh bola pemain bisa cepat memutuskan bagaimana mengatur daya ledak otot lengan yang baik, saat memukul bola kelentukan pinggangnya harus bagaimana, koordinasi mata-tangannya juga pas, dan kemanapun jatuh bola pemain bisa mengujarnya karena memiliki kelincahan yang baik. Pukulan yang tajam, terarah, dan maksimal akan dirasakan oleh pemain. Jika tidak ada komponen kondisi fisik tersebut maka bisa dipastikan pukulan tersebut tidak akan menghasilkan poin bagi pemain.

Mengingat klub tenis meja Kota Bukittinggi merupakan salah satu klub yang aktif melakukan latihan dan pembinaan terhadap atletnya. Berdasarkan pemantauan peneliti dan pengakuan pelatih klub mengungkapkan bahwa prestasi tenis meja Kota Bukittinggi masih rendah, dimana klub ini jarang sekali menjuarai pertandingan. Dan setiap serangan yang dilakukan pemain tenis meja sering mengalami kegagalan. Dari informasi atau pengakuan pelatihpeneliti juga berkesimpulan bahwa tenis meja Kota Bukittinggi belum mampu berprestasi dengan maksimal dan kemampuan kondisi fisiknya jauh dari yang diharapkan. Hal ini dibenarkan Lili Yudiani selaku pelatih saat melaksanakan latihan di aula

kantor BKD Kota Bukittinggi. Pelaksanaan gerakan tidak dapat dilakukan oleh pemain tenis meja Bukittinggi secara baik dan tidak tepat sasaran dan sering mengakibatkan bola yang dipukul keluar dari lapangan permainan, sehingga memberikan poin pada lawan. Ini diduga karena kurangnya daya ledak otot lengan, kelentukan pinggang, koordinasi mata- tangan, dan kelincahan yang dimiliki pemain tenis meja Kota Bukittinggi kurang baik. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui faktor penyebab yang mengakibatkan rendahnya prestasi atlet tenis meja Kota Bukittinggi. Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada Tim tenis meja Kota Bukittinggi maka peneliti tertarik untuk mengetahui “ *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja PENGACAB PTMSI PTMSI Kota Bukittinggi* ”.

B. Identifikasi Masalah

1. Kondisi fisik

Kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik. Kemampuan fisik bisa berupa daya tahan, kemampuan dalam mengangkat atau menahan suatu beban, atau berupa kecepatan seseorang dalam bergerak. Jadi kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan tugas kerja yang dilakukannya

2. Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak merupakan salah satu komponen yang memberikan peranan penting dalam semua bentuk pukulan dalam bermain tenis meja seperti misalnya dalam *spin* dan *smash* bola.

3. Kelentukan Pinggang

Kelentukan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerakan, mencegah cedera.

4. Koordinasi mata- tangan

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama system persarafan pusat.

5. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik. Agar penelitian ini terarah dan terfokus, maka peneliti membatasi penelitian ini hanya melihat masalah tingkat kondisi fisik atlet tenis meja Kota Bukittinggi yaitu dari unsur daya ledak otot lengan, kelentukan pinggang, koordinasi mata- tangan, kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan :
:Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan, kelentukan pinggang, koordinasi mata- tangan, kelincahan yang dimiliki atlet tenis meja Kota Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat daya ledak otot lengan, kelentukan pinggang, koordinasi mata- tangan, kelincahan yang dimiliki atlet tenis meja Kota Bukittinggi.
2. Mengetahui kelentukan pinggang yang dimiliki oleh atlet tenis meja Kota Bukittinggi
3. Mengetahui koordinasi mata- tanganyang dimiliki oleh atlet tenis meja Kota Bukittinggi
4. Mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh atlet tenis meja Kota Bukittinggi

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penelitian sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Masukan yang berguna untuk program latihan pada cabang olahraga tenis meja.
3. Meningkatkan kemampuan atlet, ditunjang oleh program latihan yang memadai.
4. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bandingan terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya.