

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TENIS LAPANGAN  
LUBUK NAN TIGO YUNIOR KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**DEAN DWIPA ZONI  
NIM/BP : 17058/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

### **SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok

**Nama** : Dean Dwipa Zoni  
**Nim/BP** : 17058/2010  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing**



Drs. Hermanzoni, M.Pd  
NIP. 19610414 198603 1 007

**Ketua Jurusan**



Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dean Dwipa Zoni  
NIM : 17058/2010

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

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Lubuk  
Nan Tigo Yunior Kota Solok

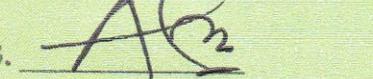
Padang, Agustus 2018

|            | Nama                    |
|------------|-------------------------|
| 1. Ketua   | : Drs. Hermanzoni, M.Pd |
| 2. Anggota | : Dr. Umar, MS. AIFO    |
| 3. Anggota | : Drs. Afrizal S, M.Pd  |

Tanda Tangan

1.   


2.   


3.   


## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Agustus 2018  
Yang membuat pernyataan



Dean Dwipa Zoni  
NIM: 17058/2010

## **ABSTRAK**

**Dean Dwipa Zoni. 2018. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : daya tahan *aerobic*, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, dan kelincahan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet Tenis Lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.

Metode penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini seluruh Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok yang aktif berjumlah 26 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga yang menjadi sampel adalah atlet putra dengan jumlah 10 orang usia 16 tahun sampai usia 18 tahun. Tempat pelaksanaan penelitian di lapangan tenis Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok dan dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2017. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik adalah *bleep test*, dayatahan kekuatan otot lengan diukur dengan *push-up test*, kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter, dan kelincahan diukur dengan *dodging run test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut(1) Daya Tahan Aerobik atlet Tenis Lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok dengan rata-rata 32.64 ml/kg/mindan tergolong pada kategori kurang. (2) Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan atlet Tenis Lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok dengan rata-rata 46.6 kali pelaksanaan dalam 1 menit tergolong pada kategori baik. (3) Kecepatan atlet Tenis Lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok dengan rata-rata 4.34 detiktergolong pada kategori baik. (4) Kelincahan atlet Tenis Lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok dengan rata-rata 25.61 detiktergolong pada kategori cukup.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok**

## KATA PENGANTAR

Pujisyukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok**". Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, adik-adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga penulis dapat membuat skripsi ini.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Umar, MS. AIFO sebagai ketua Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
5. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
6. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd, Bapak Heru Syarli L, S.Pd, M. Kes selaku penguji pada skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

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

Padang, Agustus 2018

Dean Dwipa Zoni

## DAFTAR ISI

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| <b>ABSTRAK .....</b>                 | i   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>           | ii  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>               | iv  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>            | v   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>            | vi  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>         | vii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>             |     |
| A. Latar Belakang Masalah.....       | 1   |
| B. Identifikasi Masalah .....        | 9   |
| C. Pembatasan Masalah .....          | 9   |
| D. Perumusan Masalah .....           | 10  |
| E. Tujuan Penelitian .....           | 10  |
| F. Manfaat penelitian.....           | 11  |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>       |     |
| A. Kajian Teori .....                | 12  |
| 1. Permainan Tenis lapangan .....    | 12  |
| 2. Kondisi Fisik .....               | 15  |
| B. Penelitian Relevan.....           | 28  |
| C. Kerangka Konseptual .....         | 29  |
| D. Pertanyaan Penelitian .....       | 31  |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> |     |
| A. Desain Penelitian.....            | 32  |
| B. Populasidan Sampel .....          | 32  |
| C. Definisi Operasional.....         | 33  |
| D. Instrument Penelitian .....       | 34  |
| E. Teknik Analisis Data.....         | 42  |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>       |     |
| A. Analisis Deskriptif .....         | 44  |
| B. Pembahasan.....                   | 49  |

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 54

B. Saran ..... 54

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 56

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>  | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Jumlah Populasi klub tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok .....   | 33             |
| 2. Norma Pengukuran <i>Bleep Test</i> .....   | 37             |
| 3. Klasifikasi kemampuan <i>Push-Up</i> (dalam 1 menit) .....   | 38             |
| 4. Norma Pengukuran lari 30 Meter.....  | 40             |
| 5. Norma Pengukuran <i>Dodging Run</i> .....  | 42             |
| 6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Tenis lapanganLubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok .....                     | 44             |
| 7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok ..... | 46             |
| 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok .....                             | 47             |
| 9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok .....                            | 48             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Lapangan tenis lapangan dan ukurannya .....  | 12             |
| 2. Kondisi Fisik dalam tenis lapangan .....   | 31             |
| 3. Pengukuran Daya Tahan Aerobik ( <i>Bleep Test</i> ).....                                       | 37             |
| 4. Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan ( <i>Push-Up</i> ) .....                                   | 39             |
| 5. Pengukuran kecepatan dengan (lari30 Meter).....  | 40             |
| 6. Pengukuran Kelincahan dengan <i>Dodging Run</i> .....  | 42             |
| 7. Histogram Daya Tahan Aerobik Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo<br>Yunior Kota Solok .....    | 45             |
| 8. Histogram Tingkat Kekuatan Otot Lengan Atlet Tenis Lapangan Lubuk<br>Nan Tigo Kota Solok ..... | 46             |
| 9. Histogram Tingkat Kecepatan Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo<br>Kota Solok.....             | 48             |
| 10. Histogram Tingkat Kelincahan Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo<br>Kota Solok.....           | 49             |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

| <b>Lampiran</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Data Penelitian Kondisi Fisik Atlet Klub Tenis Lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.....              | 57             |
| 2. Rekapitulasi Data Penelitian Kondisi Fisik Atlet Klub Tenis Lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok..... | 59             |
| 3. Distribusi Frekuensi .....   | 60             |
| 4. Dokumentasi Penelitian .....   | 62             |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembagunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Seperti dalam bidang olahraga yang pada masa ini menunjukkan kemajuan yang signifikan baik dari segi prestasi juga dari segi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menunjang di dalamnya.

Hal ini di jelaskan dalam undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 ayat4 yang menyatakan tentang pembinaan dan prestasi dalam olahraga bahwa:

“Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional dapat menjamin penerapan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan menghadapi tantangan-tantangan tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk prestasi”.

Berdasarkan kutipan diatas, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Budaya bangsa yang memiliki nilai-nilai seni, moral, spiritual, sosial yang harus dikembangkan, demikian juga cabang olahraga tenis lapangan perlu dilakukan pembinaan dan peningkatan prestasi.

Olahraga tenis lapangan diIndonesia dewasa ini mengalami perkembangan yang sangat pesat dibuktikan dengan bertambahnya jumlah lapangan tenis lapangan kota besar maupun kota kecil dan akhir-akhir ini sering diadakan event pertandingan di cabang tenis lapangan. Peningkatan

tersebut juga di dukung dengan munculnya beberapa klub tenis lapangan yang tersebar di seluruh Indonesia.

Prinsip dasar bermain tenis lapangan adalah memukul bola melewati net hingga jatuh ke daerah lawan. Menjatuhkan bola dari jangkauan lawan sehingga lawan sulit mengembalikan bola dan memperoleh point untuk mendapatkan kemenangan. Tenis lapangan termasuk dalam kategori olahraga permainan dengan dibatasi net dan menggunakan raket dan bola kecil. Pergerakan dalam tenis lapangan relatif cepat dan dimainkan dalam lapangan yang luas.

Tenis lapangan sendiri merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di multievent dari tingkat daerah hingga ke dunia. Dengan berkembangnya tingkat kompetisi maka diselenggarakanlah Porprov atau pekan olahraga provinsi. Untuk dapat mengikuti Porprov maka dibutuhkan persiapan yang matang dan terstruktur agar pencapaian prestasi maksimal dalam porda dapat terealisasi.

Agar dapat meningkatkan prestasi tenis lapangan ada 4 komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2011:54) yaitu: “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen tersebut, terutama kondisi fisik. Donald chu (*ahli conditioning*) dalam buku Irawadi ( 2011-91) mengatakan

bahwa pemain tenis lapangan perlu lebih kuat, lebih cepat, lebih gesit dan lebih berdaya tahan.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman (2008:5) "komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Untuk meraih prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Mencermati pertandingan dalam permainan olahraga tenis lapangan bahwa pertandingan tenis lapangan berlangsung dalam waktu cukup lama. Rata-rata pertandingan tenis lapangan yang berjalan dengan seimbang menghabiskan waktu dua jam. Bahkan ada pertandingan tenis lapangan professional diselesaikan dalam waktu lima jam lebih. Untuk seorang petenis lapangan harus memiliki kesiapan dalam pertandingan. Kesiapan yang dimaksud antara lain kesipian secara teknik, fisik, taktik, dan mental. Artinya apabila ia mempunyai teknik-teknik pukulan yang baik, memiliki kondisi fisik

yang prima, menguasai taktik, dan kematangan mental maka penampilanya akan bagus.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki seorang petenis lapangan karena dalam permainan tenis lapangan unsur-unsur kondisi fisik sangat diperlukan untuk menunjang penampilan saat bertanding seperti daya tahan, untuk seorang petenis lapangan bermain dalam waktu yang lama. Kekuatan/*powerakan* melahirkan pukulan-pukulan yang cepat dan keras. Kecepatan akan membuat seorang petenis lapangan mampu bergerak dengan cepat untuk mengantisipasi pukulan-pukulan lawan. Kelenturan untuk membuat petenis lapangan menjadi luas gerakannya dan semakin bagus koordinasinya. Kelincahan diperlukan dalam bermain tenis lapangan dalam pertandingan yaitu pada saat lawan selalu berusaha memukul kearah yang sulit, agar tidak dapat dikembalikan atau arah bola yang tidak tetap atau berubah-ubah, dengan situasi tersebut menuntut kecepatan dan ketepatan bergerak oleh seorang petenis lapangan dalam pertandingan supaya dapat mengembalikan pukulan dengan baik.

Petenis lapangan yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan terhindar dari risiko cedera, seperti yang diketahui bahwa penyebab cedera disebabkan juga karena kesalahan gerak pada diri manusia itu sendiri. Petenis lapangan yang kondisi fisiknya bagus cenderung bisa mengendalikan setiap gerakan yang akan digunakan dalam melakukan latihan. Cedera banyak dialami petenis lapangan saat merasa kelelahan dan penempatan posisi badan saat akan berlari untuk mengejar bola yang salah. Petenis lapangan yang memiliki keterampilan teknik yang bagus akan didukung dengan komponen

kondisi fisik yang baik pula, sehingga kondisi fisik sangat penting untuk dimiliki seorang petenis lapangan.

Agar dapat meningkatkan prestasi dalam tenis lapangan ada 4 komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2012:23) yaitu: “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen tersebut, terutama kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi (Syafruddin 2012:5).

Kemampuan fisik merupakan hal yang sangat dibutuhkan dan menentukan keberhasilan seorang pemain dalam usahanya meraih kemenangan dalam pertandingan. Tanpa dukungan kondisi fisik yang baik seorang pemain sulit untuk melakukan pukulan-pukulan dengan sempurna, karena sebelum memukul seorang pemain harus mengatur posisi tubuhnya sedemikian rupa agar dapat melakukan pukulan dengan tepat dan efektif (Irawadi 2011:2).

Berdasarkan kutipan di atas komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet tenis lapangan dalam mencapai prestasi. Syafruddin (2012:34) mengemukakan bahwa “kondisi fisik

merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga". Begitu juga dengan olahraga tenis lapangan juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan seara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik.

Kenyataan yang terjadi dilapangan saat ini adalah klub tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok yang hanya mengutamakan keterampilan teknik yang dimiliki seorang atlet tenis lapangan, tanpa meningkatkan beberapa unsur-unsur penting salah satunya kondisi fisik. Dalam tenis lapangan yang sebenarnya sangatlah penting untuk menunjang performa dalam bertanding. Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi tertinggi.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga di tanah air, sudah sepatutnya pengembangan prestasi olahraga tenis lapangan ditumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seorang pelatih yang berkualitas dan menerapkan ilmu pengetahuan secara ilmiah dibidang olahraga tenis lapangan yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet tenis lapangan yang berprestasi tinggi. Prestasi olahraga tenis lapangan bukan semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal.

Dari beberapa hasil pertandingan yang pernah diikuti oleh atlet tenis lapangan klub Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok diantaranya kejuaraantenis lapangan,Popwil, Porprov, Popda dan juara umum antar kelompok umur se-Sumatra Barat pada kejuraaan Porprov yang diadakan pada tahun 2016. Klub tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok hanya meraih mendali perunggu perorangan putra-putri, ganda putri perunggu dan ganda campuran juga mendapatkan perunggu pada kejuaraan Porprov 2016 yang diadakan di Kota Padang. Klub tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok juga pernah menorehkan juara 1 Nasional kelompok umur 8 tahun yang diadakan di palembang padatahun 2016. Masih rendahnya prestasi yang di torehkan oleh atlet klub Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok diduga disebabkan oleh beberapa faktor-faktor antara lain teknik, taktik, kondisi fisik dan kemampuan mental.

Untuk dapat berprestasihal penting harusdimiliki pemain tenis lapangan adalahteknik-teknik memukul, kualitas kondisi yang baik, menguasai strategi dan taktik bertanding, dan kemantangan mental agar dapat mencapai sebuah prestasi yang diinginkan oleh seorang pemain tenis lapangan.

Dari kenyantaan diatas maka kondisi fisik yang baik adalah komponen yang penting dalam permainan tenis lapangan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam bermain, dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya akan terbentuk melalui latihan-latihan yang keras dan sungguh-sungguh seperti latihan daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan bentuk latihan-latihan lainnya.

Kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga tenis lapangan, contoh kondisi fisik khusus yang dibutuhkan adalah daya tahan aerobik, dayatahan kekuatan otot lengan, kecepatan dan kelincahan. Hal ini dikarenakan tenis lapangan merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat dan menguasai lapangan dalam waktu yang relatif lama, maka atlet harus mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Pertandingan tenis lapangan merupakan kegiatan yang tidak saja menuntut kesiapan fisik, teknik dan taktik tetapi juga membutuhkan kesiapan secara mental. Sering dilihat bahwa ada pemain yang memiliki teknik pukulan yang sangat baik, dan mempunyai fisik yang bagus, dan ternyata tidak bisa menampilkan permainan terbaiknya sehingga kalah dalam bertanding yang diperkirakan dapat dia menangkan. Hal ini salah satu bukti bahwa aspek mental terpengaruh besar terhadap penampilan pemain dalam pertandingan.

Dari uraian kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian melihat sejauh mana kondisi fisik tenis lapangan di Klub Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok. Di harapkan nantinya hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam meningkatkan prestasi olahraga tenis lapangan di Klub Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok. Karena belum adanya penelitian tentang kondisi fisik pemain tenis lapangan Klub Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami klub tenis lapangan Lubuk Nan Tigo yunior Kota Solok, jika ditelusuri lebih jauh lagi akan terdapat sejumlah faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu:

1. Belum diketahui Daya Tahan *aerobic* ( $VO_{2max}$ )atlet atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
2. Belum diketahui Daya tahan Kekuatan Otot Lenganatlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
3. Belum diketahui Kecepatanatlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
4. Belum diketahui Kelincahan atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
5. Belum diketahui *Fleksibilitas*atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
6. Belum diketahui tingkat Sarana dan prasarana atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
7. Belum diketahui tingkat Mental atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan fenomena yang peneliti temukan dilapangan, maka rasanya perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karna mengingat waktudan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang kondisi fisikyang meliputi :

1. Daya Tahan *aerobic* menyebabkan menurunnya prestasi Atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dapat menyebabkan menurunnya prestasi Atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
3. Kecepatan dapat menyebabkan menurunnya prestasi Atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
4. Kelincahan dapat menyebabkan menurunnya prestasi Atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu : bagaimanakah kemampuan kondisi fisik (daya tahan *aerobic*, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan) klub tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui kemampuan Daya Tahan *Aerobic* atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
2. Untuk mengetahui kemampuan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
3. Untuk mengetahui kemampuan Kecepatan atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
4. Untuk mengetahui kemampuan Kelincahan atlet tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.

## F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai pedoman dalam meningkatkan prestasi olahraga tenis lapangan terutama pada klub tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok.
3. Peneliti selanjutnya, sebagai referensi untuk meneliti kajian yang sama secara mendalam.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai tambahan literatur di perpustakaan

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Kemampuan daya tahan aerobik rata-rata dimiliki Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok adalah  $32.64 \text{ ml/kg/min}$  tergolong kategori cukup.
2. Kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan rata-rata dimiliki Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok adalah 46.6 kali perlakuan dalam 1menit tergolong kategori baik.
3. Kemampuan kecepatan rata-rata dimiliki Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok adalah 4.34 detik tergolong kategori baik.
4. Kemampuan kelincahan rata-rata dimiliki Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok adalah 25.62 detik tergolong kategori cukup.
5. Kondisi fisik yang dimiliki atlet tenis lapangan Lubuak NAN Tigo Yumior Kota Solok yang terdiri dari, daya taha aerobik, daya tahan kekuatan otot lengang, kecepatan dan kelincahan yang telah di uraikan diatas tergolong masih lemah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tingkat kemampuan kondisi fisik Atlet Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobic* melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan melalui latihan *push-up*, meningkatkan kemampuan kecepatan melalui latihan *speed play*, dan meningkatkan kelincahan dengan latihan lari samping kiri-kanan menyentuh lantai.
3. Diharapkan pengurus Tenis lapangan Lubuk Nan Tigo Yunior Kota Solok juga dapat memperhatikan sarana dan prasarana bagi usaha meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan *aerobic*, kekuatan otot lengan, kecepatan dan kelincahan.
4. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih memperluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kondisi fisik lainnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adnan, Fardi. (2011). *Hand Out Statistik Lanjutan 2*. Padang: Unp Press
- Apta Mylsidayu dan Febi kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabetika
- Arikunto, Suharmi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. BinekaCipta
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina
- Bafirman, Apri Agus. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Brown, Jim. (2007). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Grafindo Persada
- <Http://nazhifgifari.blogspot.co.id/2013/10/bleep-test.html>
- Irawadi, Hendri. (2010). *Menuju Kematangan Mental*. Padang: FIK UNP
- (2011). Cara mudah menguasai tenis. Malang: Wineka Media
- (2013). Cara mudah menguasai tenis. Malang: Wineka Media
- (2014). Kondisi fisik dan pengukuranya. UNP Press
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudistira
- Syafruddin.(2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP
- (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP
- Syarif Hidayat. (2014). Ilmu Pelatihan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabetika
- Umar. (2008). *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP Press
- Undang-Undang RI No 3(2005).*Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.