

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA PTMSI
KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**Vina Vuspa Sari
NIM 1303018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

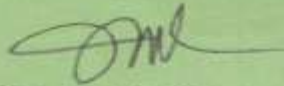
**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA DI PTMSI
KOTA SUNGAI PENUH**

Nama : Vina Vuspa Sari
NIM : 1303018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2017

Disetujui Oleh

Pembimbing I



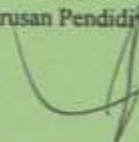
Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd.
NIP. 196210121986021002

Pembimbing II



Drs. Suwirman, M.Pd.
NIP. 196111191986021001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA PTMSI KOTA SUNGAI PENUH

Nama : Vina Vuspa Sari
NIM : 1303018
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2017

Tim Penguji :

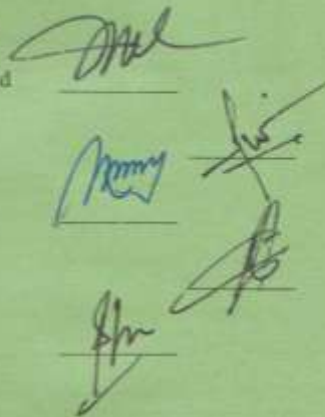
Ketua : Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd

Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd

Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO

: Drs. Ali Umar, M.Kes

: Dra. Darni, M.Pd

The block contains four handwritten signatures in blue ink, each placed over a horizontal line. The signatures correspond to the names listed in the 'Tim Penguji' section: Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd; Drs. Suwirman, M.Pd; Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO; and Drs. Ali Umar, M.Kes. There is an additional signature below the last one, corresponding to Dra. Darni, M.Pd.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah, dan Tuhan mu lah yang maha mulus
Yang mengajar manusia dengan pena

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS Al-'Alaq 1-5):

Maha nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS Ar-Rahman 13)

Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat
(QS Al-Mujadilah 11)

Ya Allah,

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia,
dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah
memberi warna-warna kehidupanku. Kubersyukur dihadapan Mu,
Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai
Di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagi Mu ya Allah.

Alhamdulillah Alhamdulillah Alhamdulillahirobbilalamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha
Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku
manusia yang senantiasa bersyukur, beriman, beriman dan bersabar dalam menjalani
kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk
meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam ilahku merintih, memodahkan
doa dalam syukur yang tiada terkiru, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan
sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaiku tercinta, yang tiada pernah
hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang
serta pengorbanan yang sangat luar biasa yang kita jalani bersama, berpisah jauh
diperantauan berbatas laut memenuhi ruang waktu hanya demi anak mu Ayah.. Ibu..
yang tak terputuskan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada
didepanku.. A.. I.. Ibu.. terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk
membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas
mengorbankan segala perasaan tanpa keribut, dalam lupa bergang seperti
nyawa hingga segalanya. Maafkan anakmu Ayah.. Ibu.. masih saja ananda
mengusahkanmu.

Dalam salah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tanguku
menadah*.. ya Allah ya Rahman ya Rahim.. Terimalah telah kau tempatkan aku
di antara kanvas malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menyapaku.. mendoakaku,
membiayiku dengan baik.. ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firidus

untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu.

Untukmu Ayah (PISRELLIS)... Ibu (SRJ WAHYUNI)... Terimakasih...
we always loving you... (Ud. Anakmu)

Dalam setiap langkahku kakak selalu berusaha menjadi yang terbaik, menjadi panutan, contoh untuk kalian adik-adik ku, meski kakak tak bisa menjadi sosok sempurna dalam membimbing kalian menjadi pengganti peran Ayah dan Ibu yang jauh di perantauan... kakak ingin kalian tau sungguh kalian pendukung terbaik dalam perjuangan kakak.
Sungguh kakak sangat menyayangi kalian...

Jai (Muhammad Fajar) kamu udah besar sekarang dek... setelah kakak kamu yang akan melanjutkan kebahagiaan Ayah dan Ibu jangan kecewakan mereka.

Beby (Muhammad Fadli) adik kesayanganku... kamu jangan mau dicemooh oleh orang, tunjukkan bahwa kamu bisa lebih hebat dari kakak dan Abang mu dek... jangan diam bangkit dek...

... I Love You ... *

Terimakasih ku ucapkan Kepada Teman sejawat Sekorico ku Saudara seperjuangan Pemd. Olahraga FIK UNP 13

"Tanpamu teman aku tak pernah berarti, tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkon jadi apa-apa", buat saudara sekaligus sahabatku selama Berada di Padang, Betaria (wawa), Putri S. (iput), Kiki (udek), Putri J. (iput), Muthia (cinut), Michael (bang), Herwin (abg), Yefi (ayah), Zakra (zik), Nazari (dang), fanggeng (uda) apa kabarnya sobat, aku cita emout tahun kita lalu bersama, kini giliran kita untuk terbang tinggi menaiki mimpi-mimpi yang pernah kita rangkan. Takut bersarang dalam hati ku, takut akan perpisahan setelah kebahagiaan ini. Sahabat tetaplah begini meski nanti perpisahan akan terjadi, jangan pernah kalian katakan bahwa aku tak pernah ada dalam sejarah persahabatan kalian, selalu ingat aku ya... Untuk adik Kes Tetepai (Rini dan Uut) meski aku bukan anggota diantara kalian, trimakasih selalu tolongme sama apa... meski merusuh sampai disana... :)

Untuk teman kos ku... trimakasih dukungannya yang rela kalau kosnya rame didatangi sekorico ku... yang semuanya pada berisik, buat adik Tritry tetangga sebelah kamar ku sukses selalu ya dek... buat annisa, aninda dan ervina selalu semangat kuliahnya ya... ** dan kk nyo salamat kita bareng urusadanya.

Terimakasih juga ku ucapkan kepada Dosen-dosen ku...

Teruntuk bapak Drs. Ali Umar, M.Kes trimakasih Pak sudah banyak membantu Vina baik dalam perkuliahan dalam skripsi, meski bapak sebagai dosen penjiuji lebih dari itu bapak juga menjadi dosen pembimbing. Bapak sungguh menjadi panutan untuk vinla 4 tahun ini. Bapak orang yang ikhlas dalam menolong, tanpa pilih-pilih mahasiswa. Pak yang selalu menceritakan bapak kepada bebagai teman, menceritakan vina ingin seperti bapak. Amin.

Untuk Dosen ku Bapak Drs. Suatman, M.Pd (pembimbing 2) trimakasih pak sudah banyak membantu, membimbing dan beri sabar dan selalu mengaitkan peran pembimbing 2 vina yang super-super sibuk. Dan juga trimakasih buat Ibu Dr. Dermi, M.Pd dan Bapak Drs. Khairuddin, M.Kes. M.D yang sangat baik ikhlas membantu dan memberikan kemudahan yang dalam mengerjakan skripsi vina. Semoga bapak dan ibu semua diberikan kemulahan dalam urusan, kesehatan dan kebahagiaan... Amin ya Rabb...

Spesial buat Uda (Pesaka)...!

Terimakasih,, sudah sabar menunggu ade selama hampir 7 tahun..

Terimakasih untuk kesetiaan, penantian, cinta, kasih sayang, dan pengorbanannya..

Penantian uda nggak akan ade sia-siakan.. semoga apa yang kita inginkan berjalan dengan lancar..

Tanpa uda,, ade dak akan bisa menyelesaikan skripsi ini..

Terimakasih sudah menjadi bintang dikala gelap....

Menemani dikala sulit..

Menjadi teman dikala sepi..

Percayalah bahwa hanya ada satu namamu
yang selalu kubebut-rebut dalam benih-benih doa..
semoga keyakinan dan taqwa ini terwujud,
insyallah jodohnya kita bertemu atas ridho dan izin Allah SWT

..... Perbake Miharka 'Virgo'

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk
sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus-
sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk
mengapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kajah mencoba lagi. Gagol Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata "wakatnya pulang"

Hanya sebuah karya kecil dan antusias kata-kata ini yang dapat
kupersembahkan kepada kalian semua.. Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan..

Atas segala kekhilafan, salah dan kekuranganku..

kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.

Skripsi ini kupersembahkan.. by "Vina V"

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2017

Yang menyatakan



Vina Vuspa Sari
NIM 1303018

ABSTRAK

Vina Vuspa Sari, 2017 : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja PTMSI Kota Sungai Penuh

Masalah dalam penelitian yaitu menurunnya prestasi atlet tenis meja, yang peneliti duga akibat rendahnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan tingkat kondisi fisik atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh yang terdiri dari : Daya Tahan, Daya Tahan Kekuatan, Kelentukan, Kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Populasi berasal dari 26 orang atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh sedangkan yang dijadikan sampel penelitian ini adalah 14 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*, artinya penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya. Instrumen penelitian dikumpulkan dengan menggunakan alat tes yaitu: *Bleep test*, *Push Up*, *T test* dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan busur derajat. Analisis data digunakan teknik analisis deskriptif melalui Statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penulisan diperoleh hasil : bahwa daya tahan yang dimiliki atlet untuk putra dikategorikan Cukup dan putri dikategorikan Cukup. Daya tahan kekuatan lengan yang dimiliki atlet tenis meja untuk putra dikategorikan Cukup dan untuk putri dikategorikan Kurang. Kelentukan pergelangan tangan atlet tenis meja Kota Sungai Penuh untuk putra dikategorikan Sedang dan untuk putri dikategorikan Cukup. Dan kelincahan yang dimiliki atlet tenis meja, untuk putra dan putri dikategorikan Cukup. Dari analisis data yang dilakukan tingkat kondisi fisik atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh berada dalam kategori Cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tennis Meja PTMSI Kota Sungai Penuh”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Bapak Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes, Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes dan Ibu Dra. Darni, M.Pd selaku Tim Penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, April 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN 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. Fokus Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penulisan	8
F. Kegunaan Penulisan	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	10
1. Hakekat Permainan Tennis Meja	10
2. Teknik Dasar Permainan Tennis meja	13
3. Kondisi Fisik	19
B. Kerangka Konseptual	32

C. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENULISAN	
A. Jenis Penulisan	36
B. Tempat dan Waktu Penulisan.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Prosedur Penelitian.....	47
H. Teknik Analisa Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif Data	49
B. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	37
Tabel 2.	Sampel Penelitian	38
Tabel 3.	Penilaian <i>Beep Test</i>	41
Tabel 4.	Klasifikasi Kemampuan Lari Bolk Balik <i>Beep test</i>	41
Tabel 5.	Klasifikasi Kemampuan <i>Push Up</i>	44
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi DayaTahan Atlet Putra Tennis Meja.....	49
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi DayaTahan Atlet Putri Tennis Meja.....	50
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Daya tahan Kekutan Lengan Atlet Putra	51
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Daya tahan Kekutan Lengan Atlet Putri.....	51
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan Atlet Putra	52
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan Atlet Putri.....	53
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra	54
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri	54
Tabel 14.	Nilai Rata-rata	55
Tabel 15.	Klasifikasi Tes Kondisi Fisik	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan Permainan Tennis Meja	12
Gambar 2.	Bet dan Bola Tnis Meja	13
Gambar 3.	Pegangan Shakehand Grip	14
Gambar 4.	Pegangan Pendhold Grip	15
Gambar 5.	Pegangan Seemiler Grip	15
Gambar 6.	Servis Forehand dan Backhand Topspin	16
Gambar 7.	Servis Forehand dan Backhan Backspin.....	17
Gambar 8.	Pukulan Forehand dan Backhand	17
Gambar 9.	Footwork (Pola Langkah)	18
Gambar 10.	Kerangka Konseptual.....	34
Gambar 11.	Pelaksanaan <i>Beep Test</i>	42
Gambar 12.	Pelaksanaan <i>Push Up</i>	44
Gambar 13.	Alat Tes Kelentukan Pergelangan Tangan.....	45
Gambar 14.	Bentuk Lapangan <i>T Test</i>	47
Gambar 15.	Histogram Tingkat Kondisi Fisik	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Absen Kehadiran Sampel Penelitian.....	64
Lampiran 2. Analisis Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tennis Meja PTMSI Kota Sungai Penuh.....	65
Lampiran 3. Format Tes Penilaian Daya Tahan	64
Lampiran 4. Dokumentasi Tes Daya Tahan	67
Lampiran 5. Format Penilaian Daya Tahan Kekuatan Lengan.....	68
Lampiran 6. Dokumentasi Tes Daya Tahan Kekuatan Lengan.....	69
Lampiran 7. Format Penilaian Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	70
Lampiran 8. Dokumentasi Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	71
Lampiran 9. Format Penilaian Tes kelincahan	72
Lampiran 10. Dokumentasi Tes Kelincahan	73
Lampiran 11. Dokumentasi Peserta dan Perlengkapan	74
Lampiran 11. Surat Penelitian dari FIK UNP.....	75
Lampiran 12. Surat Balasan dari PTMSI Sumbar	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga ialah serangkaian gerak tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Berdasarkan tujuan dan maksud dari olahraga sesuai dengan ketetapan Kemenegpora RI dalam Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional (2013 : 38) bahwa: “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 mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Menurut Mikanda Rahmani (2014: 1) “Olahraga merupakan suatu aktifitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktifitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar”.

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.

Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dan digemari di lingkungan olahraga Indonesia adalah permainan tenis meja. Permainan yang

pada awalnya dikenal dengan istilah ping pong ini termasuk permainan yang sudah cukup memasyarakat di Indonesia. Melalui pengamatan peneliti ternyata permainan tenis meja sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari karena relatif ringan, mudah dipelajari, enak ditonton dan disukai oleh semua lapisan masyarakat. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta bahkan pada instansi pendidikan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Sutarmin (2007 : 1) yang menyatakan bahwa “di kampung-kampung olahraga ini menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan setiap acara Agustusan. Di tingkat nasional, olahraga ini juga selalu mencul dalam daftar cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON)”.

Pada saat sekarang, olahraga tenis meja tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia (Badudu, 1996 : 1088) mengemukakan bahwa : ”Prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari apa yang dikerjakan atau yang sudah dikerjakan” Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 20 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan (2013 : 43) bahwa : ”olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

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 permainan tenis meja. Hal ini dipertegas oleh Hendri (2011 : 3) yang mengatakan “keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi fisik atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi”.

Kualitas kondisi fisik juga berpengaruh terhadap pelaksana teknik, penerapan taktik, maupun terhadap mental. Seperti yang dijelaskan oleh Hendri (2011 : 4) bahwa “(1) teknik yang sempurna hanya akan tercipta apabila mempunyai kondisi fisik baik. (2) Suatu taktik akan terealisasi apabila ditunjang dengan kondisi fisik yang baik. (3) Kesanggupan mental membutuhkan kondisi fisik, biasanya orang yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih percaya diri, dan bersemangat”.

Bertolak dari uraian ahli diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Prestasi yang baik hanya akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan kata lain kondisi fisik yang prima sangat penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi. Kondisi fisik merupakan komponen yang sangat mendasar dalam menentukan kemampuan seseorang atlet untuk 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 pertandingan yaitu kelincahan, kelentukan, daya tahan, kekuatan daya tahan. seperti yang dijelaskan dalam Arsil (2015 : 125) ada beberapa komponen kondisi fisik yang mendukung dalam olahraga tenis meja yaitu “Daya tahan, kekuatan, *power* (daya ledak) dan *flexibilitas* (kelentukan)”. Dari pengamatan dan pengalaman yang peneliti temui dilapangan unsur kondisi fisik lainnya seperti kelincahan juga diperlukan dalam permainan tenis meja, dimana dapat kita lihat bahwa dalam permainan tenis meja datangnya bola tidak bisa kita prediksi, sehingga atlet juga dituntut memiliki kelincahan yang baik, untuk dapat berada diposisi yang benar saat menerima bola, sehingga atlet harus mampu berubah arah atau berpindah posisi dengan cepat.

Dengan adanya daya tahan, kelentukan pergelangan tangan, kelincahan dan kekuatan daya tahan yang baik akan 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. Sesuai dengan pendapat Arsil (1999:17) mengatakan bahwa: "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus.”

Mengingat klub tenis meja Kota Sunga Penuh merupakan klub yang aktif melakukan latihan dan pembinaan terhadap atletnya. Berdasarkan pemantauan

peneliti dan pengakuan pelatih klub mengungkapkan bahwa prestasi atlet tenis meja Kota Sungai Penuh masih rendah, dimana klub ini jarang sekali menjuarai pertandingan. Dari informasi atau pengakuan pelatih, peneliti juga beropini bahwa tenis meja Kota Sungai Penuh belum mampu berprestasi secara maksimal.

Kota Sungai Penuh adalah pemekaran dari Kab. Kerinci dan diresmikan pada tahun 2009. Menurut data yang disampaikan oleh ketua pengurus PTMSI Kota Sungai Penuh, bahwa Kota Sungai Penuh pertama kali mengikuti ajang Pekan Olahraga Provinsi yaitu pada tahun 2010, selanjutnya pada tahun 2012 dan yang terakhir pada tahun 2015. Disetiap mengikuti ajang PORPROV atlet tenis meja Kota Sungai Penuh mengalami kekalahan, baik itu untuk kategori beregu putra dan putri, ganda putra dan putri, ganda campuran dan partai tunggal. Sebagian dari atlet tenis meja Kota Sungai Penuh adalah atlet yang dulunya tim dari Kab. Kerinci. Menurut catatan prestasi atlet sewaktu masih bergabung bersama Kab. Kerinci atlet tenis meja khususnya partai beregu putra pada PORPROV tahun 2006 dan 2008 mendapatkan juara 2. Sedangkan untuk partai beregu putri pada tahun 2008 mendapatkan juara 3. Hal ini menjadi perhatian peneliti untuk mengetahui masalah yang terjadi. Karena sebagian dari atlet Tenis meja Kota Sungai Penuh adalah atlet yang dulunya berprestasi di Kab. Kerinci dan mengapa sekarang dibawah naungan Kota Sungai Penuh prestasi atlet menurun.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan dan pengakuan dari pelatih tenis meja Kota Sungai Penuh. Peneliti menduga kondisi fisik khusus pemain tenis meja Kota Sungai Penuh masih jauh dari yang diharapkan, hal ini dapat dilihat dari setiap mengikuti kejuaraan pemain tenis meja

sungai penuh sering mengalami kekalahan yang diduga disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik saat bertanding. Dilihat saat pertandingan pada set pertama pemain tenis meja Kota Sungai Penuh dapat bermain dengan baik, namun pada set berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun, sehingga kemampuan teknik dan taktik yang telah dipersiapkan tidak dapat berjalan dengan baik. Hal ini terbukti dari kurangnya daya tahan atlet sehingga menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam melakukan aktifitas permainan dan menurunnya percaya diri atlet. Lemahnya kekuatan daya tahan otot lengan dan bahu mengakibatkan pukulannya tidak maksimal sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan pukulan-pukulan hingga mudah untuk dikembalikan melalui *blocking* oleh lawan. Rendahnya kelincahan footwork juga menjadi penghalang bagi atlet dalam berpindah dan merubah arah secara cepat. Kelentukan pergelangan tangan yang rendah juga akan mempengaruhi pergerakan dan pertahanan yang dilakukan.

Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja PTMSI Kota Sungai Penuh". Sehingga dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi tenis meja Kota Sungai Penuh kedepan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dalam cabang olahraga tenis meja di PTMSI Kota Sungai Penuh, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah prestasi atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh rendah karena faktor daya tahan
2. Apakah prestasi atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh rendah karena faktor daya tahan kekuatan
3. Apakah prestasi atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh rendah karena faktor kelincahan
4. Apakah prestasi atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh rendah karena faktor kelentukan pergelangan tangan
5. Apakah prestasi atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh rendah karena faktor teknik
6. Apakah prestasi atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh rendah karena faktor taktik
7. Apakah prestasi atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh rendah karena faktor mental
8. Apakah prestasi atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh rendah karena faktor sarana dan prasarana
9. Apakah prestasi atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh rendah karena faktor gizi

C. Fokus Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan maka penelitian ini dibatasi pada "Kondisi fisik khusus yang meliputi : Daya tahan, Daya tahan Kekuatan, Kelentukan dan kelincahan".

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik dan berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yaitu :

1. Apakah Atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh memiliki kemampuan daya tahan yang baik ?
2. Apakah Atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh memiliki kemampuan daya tahan kekuatan yang baik ?
3. Apakah Atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh memiliki kemampuan kelincahan yang baik ?
4. Apakah Atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh memiliki kemampuan kelentukan yang baik ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja di PTMSI Kota Sungai Penuh” yang meliputi :

1. Daya tahan yang dimiliki atlet tenis meja di PTMSI Kota Sungai penuh.
2. Daya tahan kekuatan yang dimiliki atlet tenis meja di PTMSI Kota Sungai penuh.
3. Kelentukan yang dimiliki atlet tenis meja di PTMSI Kota Sungai penuh.
4. Kelincahan yang dimiliki atlet tenis meja di PTMSI Kota Sungai penuh.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu :

1. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan atlet tenis meja untuk dapat meningkatkan pencapaian prestasi olahraga tenis meja yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh dalam kategori **Cukup**.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja PTMSI Kota Sungai Penuh sebagai berikut :

1. Meningkatkan lagi kondisi fisik atlet melalui latihan yang terprogram.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatan lengan dengan Push up dan latihan lainnya, kelenturan pergelangan tangan melalui latihan penguluran, dan meningkatkan kelincahan melalui latihan lari zig-zag, dodging run dan lainnya.
3. Diharapkan kepada atlet agar dapat berlatih dengan bersungguh-sungguh untuk dapat meraih prestasi puncak.
4. Peneliti lanjutan untuk meneliti variabel dan bahagian populasi yang belum diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus . 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Apri, Agus. Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Bahan Ajar FIK UNP
- Arsil. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: Sukabina Copy Center.
- 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bakker, Theo. 1987. *Tenis Meja*. Jakarta : PT Rosda Jayaputra
- Devi, Tirtawiria. 2011. “Olahraga presatasi”. *Jurnal APORI*. (Volume 7, Nomor1).
- Feri, Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Askara.
- Hodges, Larry. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Hendri, Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2013. *Undang-Undang Kepemudaan dan Olahraga*. Bandung: Fokusindo Mandiri
- Leach, Jhonny. 1982. *Bimbingan Bermain Tennis Meja*”. Jakarta : Mutiara
- Mikanda, Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta