

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TENIS LAPANGAN KOTA PADANG

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan olahraga Sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



**Oleh:
VEVI MANDARI
1202378 / 2012**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

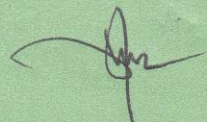
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Kota Padang
Nama : Vevi Mandari
NIM/TM : 1202378/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2016

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



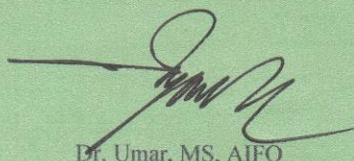
Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 1961113 198703 1 004

Pembimbing II



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Diketahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN PENGUJI

Nama : Vevi Mandari
NIM/TM : 1202378/2012

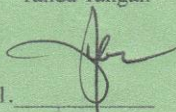
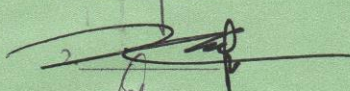
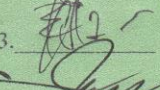
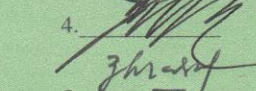
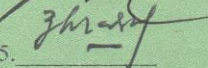
Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tennis Lapangan Kota Padang

Padang, April 2016

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yendrizal, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
4. Anggota : Dr. Umar, M.S, AIFO
5. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes, AIFO

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul " Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Kota Padang)", 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 dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
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 berlaku.

Padang, April 2016

Yang membuat pernyataan



Vevi Mandari

NIM 2012/1202378

ABSTRAK

Vevi Mandari, 2016 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tennis Lapangan Kota Padang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kondisi fisik atlet Tennis Lapangan Kota Padang, yang meliputi: daya tahan aerobik, kekuatan, daya ledak otot lengan, dan kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu melihat suatu variabel yang diuji apa adanya berdasarkan fakta yang ada. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 83 orang atlet yang terdiri dari 44 orang atlet putra dan 39 orang atlet putri dan penarikan sampel secara *purposive sampling* yaitu menetapkan sampel berdasarkan kriteria tertentu dari jumlah populasi. Sehingga yang menjadi sampel adalah atlet laki-laki tennis lapangan Kota Padang yang berjumlah 16 orang. Teknik analisis data dengan menggunakan uji persentase tingkat capaian kemampuan kondisi fisik *paired sample test* dengan rumus $P = (F/N) \times 100 \%$.

Hasil penelitian diperoleh: 1.) Rata-rata tingkat daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet tennis lapangan Kota Padang 34.41 di kategorikan kurang 2.) Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki atlet tennis lapangan Kota Padang 4.84 detik dikategorikan sedang 3.) Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan atlet tennis lapangan Kota Padang 8.30 meter di kategorikan sedang 4.) Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki atlet tennis lapangan kota padang 11.29 detik dikategorikan kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan sebaik - baiknya.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Pada Skripsi ini penulis mengambil topik bahasan yang berjudul ***“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tennis Lapangan Kota Padang ”***.

Dalam penyelesaian Skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu penulis, baik berupa bantuan moril maupun materi. Untuk itulah pada kesempatan yang bahagia ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Pembimbing I dan sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Prof. Eri Berlian, Bapak Dr. Umar, MS,AIFO, dan Bapak Drs. Masrun M.Kes, AIFO, M.Pd selaku dosen tim penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu, selaku Pembantu Dekan, Seluruh dosen dan karyawan/karyawati FIK UNP
7. Teristimewa untuk Ayahanda dan Ibunda tercinta,dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan motivasi dan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh sahabat-sahabatku terkhusus buat Yuni Anita Harahap dan semua teman dekat dan teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP, khususnya angkatan 2012 yang telah memberikan moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bimbingan,bantuan dan dorongan yang telah diberikan menjadi kebaikan dan diridhoi oleh Allah SWT. Penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan segala kemampuan, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan.Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun sehingga menjadi sumbangan yang berarti bagi pendidikan dimasa yang akan datang. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Atas perhatian dari semua pihak penulis mengucapkan terima kasih.

Padang, April 2016

Vevi Mandari

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Dan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan teori.....	
1. Tenis Lapangan.....	9
2. Kondisi Fisik.....	11
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi Dan Sampel	30
D. Defenisi Operasional	31
E. Jenis Dan Sumber Data.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Instrument Penelitian.....	33
H. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi data	43
a. data daya tahan aerobik	44
b. data kecepatan	46
c. data daya ledak otot lengan	47
d. data kelincahan.....	33
B. Pembahasan	49

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN	53
B. Saran	53

DAFTAR RUJUKAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	28
2. Gambar lintasan VO2max	36
3. Tes lari cepat 30 meter	38
4. Tes one hand medicine ball-put	40
5. Lintasan tes lari bolak-balik	41
6. Hasil kemampuan daya tahan.....	44
7. Hasil kemampuan kecepatan.....	46
8. Hasil kemampuan daya ledak otot lengan.....	47
9. Hasil kemampuan kelincahan	48
10. Pengarahan dari peneliti	60
11. Daya tahan aerobik.....	60
12. Kecepatan	61
13. Daya ledak otot lengan.....	61
14. Kelincahan.....	62
15. Foto bersama atlet dan pelatih	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	31
2. Norma standarisasi VO2max	36
3. Norma nilai VO2max	36
4. Norma standarisasi kecepatan	39
5. Norma penilaian medicine ball puth	40
6. Norma penilaian lari Bolak-balik	42
7. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik	43
8. Distribusi frekuensi kecepatan	45
9. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan	46
10. Distribusi frekuensi kelincahan	48
11. Hasil pengukuran daya tahan aerobik	56
12. Hasil pengukuran kecepatan	57
13. Hasil pengukuran daya ledak otot lengan	58
14. Hasil pengukuran kelincahan	59

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Hasil pengukuran daya tahan aerobik	1
2. Hasil pengukuran kecepatan	2
3. Hasil pengukuran daya ledak otot lengan	3
4. Hasil pengukuran kelincahan	4
5. Dokumentasi	5

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah Negara yang sangat luas dan memiliki jumlah penduduk yang banyak serta kekayaan alam yang berlimpah, oleh sebab itu sebagai Negara yang sedang berkembang pada saat ini sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di berbagai bidang yang bertujuan untuk mewujudkan cita-cita pergerakan kemerdekaan Indonesia seutuhnya. Salah satu dari cita-cita tersebut adalah mewujudkan masyarakat adil dan makmur serta sejahtera. Untuk tercapainya cita-cita tersebut, haruslah didukung oleh sumberdaya manusia yang berkualitas sebagai penggerak pembangunan.

Salah satu indikator manusia yang berkualitas adalah manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi, baik secara fisik maupun psikis (mental). Pertumbuhan dan perkembangan antara fisik dan psikis haruslah sejalan. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, tidak akan mampu berbuat banyak apabila tingkat kesehatan dan kesegaran jasmaninya rendah. Oleh sebab itu untuk mendapatkan tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani, salah satu upaya adalah dengan berolahraga.

Salah satu kebutuhan jasmanai manusia adalah olahraga. Bersamaan dengan perkembangan zaman, sekarang ini ilmu tentang olahraga bukan saja didapat dari bangku pendidikan tetapi dapat juga diperoleh dilingkungan masyarakat.

Melalui olahraga prestasi diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang - Undang RI no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 ayat 1 bahwa: “ Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa ” (2005:12). Untuk mencapai prestasi dalam olahraga haruslah memiliki kerjasama yang baik dan serius serta berkesinambungan dalam segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut, baik dari faktor internal maupun eksternal.

Salah satu olahraga yang digemari oleh anak-anak, remaja maupun orang dewasa adalah tenis lapangan. Permainan tenis merupakan salah satu olahraga yang populer juga permainan yang menyenangkan dan menggairahkan, tidak hanya batasan umur, baik pria maupun wanita dapat melakukan dan menikmati permainan tenis, maka akan terjadi persaingan prestasi di cabang olahraga tenis. Seorang pemain yang akan mengikuti kejuaraan dituntut lebih baik dalam mempersiapkan diri dengan berlatih keras apabila ingin mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam usaha mencapai tujuan, seorang atlet atau pelaku tenis harus dapat memahami apa yang menjadi karakteristik permainan tenis lapangan. Karakteristik permainan tenis lapangan yaitu permainan yang menggunakan bola yang relatif kecil, bergerak dengan cepat, lapangan relatif luas, dan

menggunkan raket yang digunakan sebagai alat untuk memukul bola, serta permainan yang membutuhkan kemampuan individu.

Dalam pencapaian prestasi olahraga tenis lapangan, kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana terus menerus dan meningkat. Sebagaimana yang di jelaskan oleh Ballratch dalam syafuddin (1994:34) bahwa: “komponen-komponen mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Selain itu tinggi rendahnya kemampuan seorang atlet dalam bermain tenis lapangan juga di pengaruhi faktor lain di antaranya motivasi, minat, bakat, pelatih, sarana dan prasarana, dan metode latihan.

Kenyataan dilapangan khususnya pada atlet Kota Padang masih banyak atlet yang kurang mampu dalam menguasai teknik teknik dasar ataupun bermain tenis lapangan. Akibatnya, teknik dasar permainan tenis lapangan tidak dapat dikuasai dengan baik. hal ini sangat memerlukan kemampuan dari pelatih, Pembina, ataupun orang orang yang berkecimpung dalam olahraga tenis lapangan untuk menciptakan atau memberikan program latihan yang sesuai dan tepat, sehingga dapat meningkatkan semangat mahasiswa untuk terus berlatih baik diwaktu perkuliahan ataupun di luar perkuliahan.

Teknik-teknik yang penting dan turut menentukan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan tenis adalah teknik dasar. Teknik dasar dalam tenis adalah *groundstroke forehand* dan *backhand*, dan *service*.

Irawadi(2009:28). *Groundstroke* pukulan setelah memantul dari lapangan, sedangkan *service* pukulan awal dari permainan. Untuk bisa bermain tenis yang benar, seorang atlet atau siswa harus berlatih dengan benar agar teknik dasar dapat dikuasai serta memudahkan untuk mengarahkan pukulan atau ketepatan pukulan oleh karena itu agar seorang pemain dapat melakukan teknik dasar dengan baik dan benar dibutuhkan latihan sesuai dengan pukulan yang diinginkan.

Dari uraian diatas, dapat di lihat bahwa prestasi di cabang tenis lapangan di Indonesia harus di dukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu, di butuhkan juga bakat, kemampuan, dan potensi atlet untuk mencapai prestasi.

Menurut Syafrudin (2011 : 57) mengemukakan bahwa “keberhasilan prestasi yang di tunjukkan atau di tampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama di tentukan dan di pengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlit itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya”. Jadi untuk mencapai prestasi yang maksimal atlit harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama pada kondisi fisik.

Irawadi (2011 : 3) mengemukakan “ kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental”. Jadi, intinya adalah kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atlet yng tinggi yang

akan di raih oleh atlet atau bisa juga dikatakan bahwasanyan komponen kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatn kemampuan atlet.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa persipan kondisi fisik harus di pandang sebagai hal yang sangat penting di dalam pelaksanaan latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh atlet terutama pada atlet tenis lapangan. Pada cabang olahraga tenis lapangan komponen kondisi fisik sangat penting bagi atlet tenis lapangan krena kondisi fisik seorang atlet sangat berpengaruh kepada teknik dan taktik dalam tenis lapangan. Selain itu juga berpengaruh kepada prestasi yang akan di peroleh oleh atlet nantinya.

Prestasi atlet tenis lapangan Kota Padang walaupun proses nya sudah berjalan lancar, dan pemain yang mempunyai teknik, taktik, mental dan motivasi yang tinggi akan tetapi hasil yang di harapkan belum menggembirakan.

Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan latihan atau uji coba pada set-set awal para atlet masih bisa bermain dengan baik, dapat mengatur tempo permainan sehingga dapat membuat atau menciptakan point. Namun pada set-set berikut nya atlet mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi, sehingga sering lambat dan lengah dalam mengantisipasi bola dari lawan, pergerakan atlet sering kaku, penguasaan permainan kurang baik dan atlet sering tidak konsentrasi terhadap datang nya bola. Seperti umum nya olahraga permainan, tenis menuntut kemampuan beberapa unsur kondisi fisik.

Unsur-unsur tersebut antara lain adalah: daya tahan, kecepatan, power, kelenturan, daya tahan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melihat kemampuan daya tahan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan atlet tenis lapangan Kota Padang pada saat ini. Mudah-mudahan hasil penelitian ini bisa di jadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan atlet tenis lapangan Kota Padang dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian-uraian pada latar belakang masalah, maka terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet tenis lapangan Kota Padang antara lain :

1. Apakah kemampuan seorang pelatih/pengajar dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet ?
2. Apakah penguasaan teknik dan taktik dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet ?
3. Apakah rendah nya motivasi dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet ?
4. Apakah tingkat kondisi fisik dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan dan identifikasi masalah di atas cukup banyak dan luas, dan oleh karena berbagai keterbatasan baik waktu, sarana, biaya, dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti, maka penelitian ini hanya akan melihat kondisi fisik yang meliputi :

1. Daya tahan aerobik atlet tenis lapangan Kota Padang
2. Kecepatan atlet tenis lapangan Kota Padang
3. Daya ledak otot lengan atlet tenis lapangan Kota Padang
4. Kelincahan atlet tenis lapangan Kota Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagaia berikut:

1. Bagaimana daya tahan aerobik atlet tenis lapangan Kota Padang?
2. Bagaimana kecepatan atlet tenis lapangan Kota Padang?
3. Bagaimana daya ledak otot lengan atlet tenis lapangan Kota Padang?
4. Bagaimana kelincahan atlet tenis lapangan Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan tentang:

1. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet tenis lapangan Kota Padang
2. Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet tenis lapangan Kota Padang
3. Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet tenis lapangan Kota Padang
4. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet tenis lapangan Kota Padang

F. Kegunaan dan hasil penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah,identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah di atas maka di kegunaan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
2. Sebagai bahan bacaan baik di perpustakaan FIK maupun perpustakaan UNP
3. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya