

**KONDISI FISIK ATLET TENIS LAPANGAN  
KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**WENI FRIYANTI  
98228/2009**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

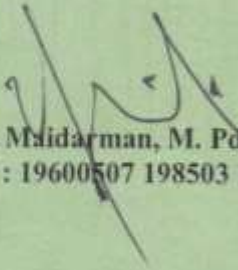
## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Judul** : Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Kota  
Pariaman  
**Nama** : Weni Friyanti  
**NIM / BP** : 98228/2009  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

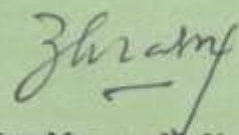
Padang, Januari 2015

Disetujui


Pembimbing I

  
Drs. Maidaarman, M. Pd  
NIP : 19600507 198503 1 004

Pembimbing II

  
Drs. Masrun, M. Kes., AIFO  
NIP:196301104 1987031 002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan

  
Drs. Maidaarman, M. Pd  
NIP : 19600507 198503 1 004

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Kota Pariaman  
Nama : Weni Friyanti  
NIM/BP : 98228/2009  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

1. Ketua : Drs. Maidarman, M. Pd  
2. Sekretaris : Drs. Masrun, M. Kes., AIFO  
3. Anggota : Dr. Umar, MS., AIFO  
4. Anggota : Dr. H. Alnedral, M. Pd  
5. Anggota : Drs. Hermazoni, M. Pd

Tanda Tangan

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

## **ABSTRAK**

**Weni Friyanti. 2014 .“Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Kota Pariaman”.**

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet tenis lapangan Kota Pariaman. Tujuan penelitian ini untuk mendapatak informasi tentang kondisi fisik atlet tenis lapangan Kota Pariaman.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti pelatihan tenis di Kota Pariaman sebanyak 25 orang dari 6-7 tahun terdiri dari 4 orang putra dan terdiri dari 2 orang putri. kelompok usia 8-11 tahun terdiri dari 3 orang putra dan 2, orang putri kelompok usia 12-14 tahun terdiri dari 5 orang putra dan 5 orang putri dan 15-17 tahun terdiri dari 1 orang putra dan 3 orang putri Penentuan sampel secara purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini 5 orang atlet putra dan 5 orang.

Hasil analisis data disimpulkan bahwa: Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki Putra atlet tenis Kota Pariaman kemampuan 4,75 kategori kurang dan Putri 4,97 kategori sedang. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Putra atlet tenis Kota Pariaman kemampuan 13,54 berada pada kategori sedang dan Putri 14,10 berada pada kategori sedang. Rata -rata tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki Putra atlet tenis Kota Pariaman kemampuan 426 kategori sedang, dan Putri 3.15 berada pada kategori sedang. Rata-rata daya tahan aerobik Putra atlet tenis Kota Pariaman 50.54 berada pada kategori sedang dan Putri 46.49 berada pada kategori sedang.

## KATAPENGANTAR

Segala puji dan syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyusun penulisan proposal penelitian yang berjudul “Kondisi Fisik Atlet Tenis Kota Pariaman”. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana strata satu (S.1) Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua serta keluarga penulis lainnya yang senantiasa memberikan semangat dan dorongan moril maupun materil demi penyelesaian proposal penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam proses perkuliahan.
5. Bapak Drs. Maidarman M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Masrun M,Kes, AIFO selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam penulisan ini.

6. Bapak Dr. Umar. Ms AIFO. Dr. H. Alnedral. M. Pd. Drs Hermazoni M.Pd  
Selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
8. Teman-teman seperjuangan Jurusan Kepelatihan Olahraga Bp 09 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan semua pihak yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua bantuan, dorongan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis dari pihak yang dilibatkan di atas menjadi amal kebajikan dan diridhai oleh Allah SWT Amin.

Padang, Maret 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HALAMAN PENGESAHAN**

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

**BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

**BAB II KERANGKA TEORITIS**

A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Permainan Tennis .....	6
2. Kondisi Fisik .....	10
3. Hakekat Kondisi Fisik.....	14
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Pertanyaan Penelitian .....	21

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan tempat penelitian.....	22
C. Defenisi Operasional .....	22
D. Populasi dan Sampel .....	24
E. Jenis dan Sumber Data .....	25
F. Instrument Penelitian.....	26
G. Prosedur Penelitian.....	31
H. Analisis Data .....	32

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskriptif Data .....	33
1. Kecepatan .....	33
2. Kelincahan .....	35
3. Daya Ledak Otot Lengan.....	38
4. Daya Tahan Aerobik .....	40
B. Pembahasan .....	43

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	49

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>halaman</b>
Tabel 1 Sampel Penelitian .....	24
Tabel 2 Standarisasi Kemampuan .....	27
Tabel 3 Penelitian Kelincahan .....	38
Tabel 4 Test One Hand Madicine Ball Trow .....	29
Tabel 5 Standarisasi Daya Tahan Aerobik .....	31
Tabel 6 Kecepatan atlet putra.....	33
Tabel 7 Kecepatan Atlet putri .....	34
Tabel 8 Dristribusi Frekuwensi Kelincahan Atlet Putra .....	36
Table 9 Dristribusi Frekuwensi Kelincahan Atlet Putr1 .....	37
Tabel 10 Dristribusi Frekuwensi Daya Ledak Otot Lengan Putra.....	38
Tabel 11 Dristribusi Frekuwensi Daya Ledak Otot Lengan Putri... ..	39
Tabel 12 Dristribusi Frekuwensi Daya Tahan Aerobik Putra.....	41
Tabel 13 Dristribusi Frekuwensi Daya Tahan Aerobik Putri.....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	20
2. Bentuk Pelaksanaan Lari Sprint 30 meter .....	26
3. Bentuk Pelaksanaan <i>Shuttle Run Test</i> .....	28
4. Bentuk Pelaksanaan <i>Tes One Hand Medicine Ball Throw</i> .....	29
5. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> .....	30
6. Histogram Kecepatan Putra .....	34
7. Histogram Kecepatan Putri .....	35
8. Histogram Kelincahan Putra .....	36
9. Histogram Kelincahan Putri .....	38
10. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Putra .....	39
11. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Putri .....	40
12. Histogram Daya Tahan Aerobik Putra .....	41
13. Histogram Daya Tahan Aerobik Putri .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Analisa Kecepatan Atlet .....	51
Lampiran 2 Analisa Kelincahan Atlet.....	52
Lampiran 3 Analisa Daya Ledak Otot Lengan .....	53
Lampiran 4 Analisa Daya Tahan Aerobik .....	54
Lampiran 5 Dokumentasi Kecepatan .....	55
Lampiran 6 Dokumentasi Kelincahan .....	56
Lampiran 7 Dokumentasi Daya Ledak Otot Lengan .....	57
Lampiran 8 Dokumentasi Daya Tahan Aerobik .....	58
Lampiran 9 Izin Penelitian .....	59
Lampiran 10 Surat Keterangan Alat .....	60
Lampiran 11 Surat Balasan Izin Penelitian .....	61

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang dimiliki oleh setiap manusia, sampai saat ini olahraga telah banyak memberikan sumbangan yang positif nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusiawi, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia sportivitas, disiplin mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dalam perkembangan prestasi cabang olahraga Tenis untuk mencapai prestasi atlet yang optimal dalam suatu cabang olahraga kondisi fisik seorang atlet tenis dapat melaksanakan teknik-teknik gerakan dengan baik dan jelas bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang harus diperhatikan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet.

Dalam permainan tenis saat bertanding atlet harus mempunyai kekuatan otot lengan, kelincahan, otot tungkai dan daya tahan aerobik

yang maksimal untuk menahan suatu beban pukulan yang diberikan lawan dan disamping itu atlet juga harus mempunyai daya ledak otot lengan dan daya tahan aerobik yang baik untuk menyelesaikan pertandingan dengan tenaga yang maksimal.

Ber macam-macam tujuan orang melakukan permainan Tenis ada yang untuk kesegaran jasmani dan ada pula yang melakukan olahraga tenis untuk mencapai prestasi yang optimal. Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor.

Menurut Syafruddin (1999: 22) faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut:

Faktor yang mempengaruhi dari dalam (*internal*) dan dari luar (*eksternal*). Faktor *internal* adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga dan organisasi, iklim makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Sesuai dengan pendapat Syafrudin di atas, maka untuk mendapatkan prestasi yang maksimal pada olahraga tenis, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor sendiri yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut saling terkait satu sama lainnya, dan faktor luar juga dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik.

Dalam permainan olahraga tenis kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan bagi seseorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar prestasi. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi atlet menurut Syafrudin (1999: 36) antara lain “ (1) kekuatan (*strength*) (2) daya tahan

(*endurance*) (3) daya ledak (*power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) kelentukan (*flexibilitas*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) kecepatan (*accuracy*), (10) reaksi (*reaction*)”.

Berdasarkan kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting yang dibutuhkan atlet tenis. Pembinaan olahraga tenis lapangan telah banyak dikembangkan di lingkungan formal seperti sekolah, perguruan tinggi dan klub, salah satunya pembinaan tenis lapangan di Kota Pariaman.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada atlet tenis Kota Pariaman, belum ada prestasi atlet tenis Kota Pariaman yang signifikan akibat fisiknya yang kurang bagus, dapat terlihat disaat mereka melakukan kejuaraan-kejuaraan seperti di Siak mendapat juara tiga, di Pelalawan mendapat juara tiga umum. Kejuaraan-kejuaraan Sumbar seperti kejuaraan di Sawah Lunto mendapat juara tiga umum. Di bidang prestasi atlet Tenis Kota Pariaman masih belum signifikan.

Pada saat mereka melakukan uji coba ataupun kejuaraan-kejuaraan pada beberapa pertandingan, peneliti melihat prestasi atlet tenis kota Pariaman masih kurang baik dan belum signifikan, disebabkan oleh banyak faktor seperti sarana dan prasarana, tingkat kesegaran jasmani, status gizi kemampuan teknik,

mental, motivasi, kondisi fisik atlet, pelatih, program latihan dan lainnya Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “*Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Kota Pariaman*”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah yang dibahas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet Tenis Kota Pariaman.
2. Teknik dapat mempengaruhi prestasi atlet Tenis Kota Pariaman.
3. Taktik dapat mempengaruhi prestasi Atlet Tenis Kota Pariaman.
4. Mental dapat mempengaruhi prestasi Atlet Tenis Kota Pariaman.
5. Faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi Atlet Tenis Kota Pariaman.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan banyak faktor masalah yang timbul dalam penelitian ini maka untuk lebih fokus dalam penelitian, dan meningkatkan keterbatasan kemampuan, waktu, dan tenaga yang dimiliki maka masalah penelitian ini terbatas kepada “Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Kota Pariaman” yang meliputi:

1. Tingkat kecepatan atlet Tenis Kota Pariaman.
2. Tingkat kelincahan atlet Tenis Kota Pariaman.
3. Tingkat daya ledak otot lengan atlet Tenis Kota Pariaman.
4. Tingkat daya tahan aerobik atlet Tenis Kota Pariaman.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Kota Pariaman yang meliputi:

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

#### **E. Tujuan penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah, perumusan masalah, dan pembatasan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Kota Pariaman yang terdiri dari:

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet tenis Kota Pariaman.
2. Untuk mengetahui tingkat kelicahan atlet tenis Kota Pariaman.
3. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan atlet tenis Kota Pariaman
4. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet tenis Kota Pariaman.

#### **F. Kegunaan penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam permainan olahraga.
3. Sebagai bahan bacaan mahasiswa dan menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan
4. Sebagai bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang.