

PROFIL KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA PTM ARTA JAYA KOTA KEDIRI

A'an Fahrudin*, Abdul Hafidz, S. Pd., M. Pd.

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*aan.18081@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 10-05-2023; **Direview:** 15-05-2023; **Diterima:** 05-07-2023;
Diterbitkan: 05-07-2023

Abstrak

Kondisi fisik adalah suatu hal yang sangat penting bagi seorang atlet dalam meningkatkan prestasi pada setiap cabang olahraganya secara optimal, dan bisa dikatakan menjadi dasar untuk keperluan yang tidak bisa ditunda dan ditawar-tawar lagi dalam prestasi olahraga. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet pada PTM Arta Jaya Kota Kediri. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif, kemudian dalam hal pengumpulan data menggunakan metode survei dan tes pengukuran. Subjek atau sampel yang digunakan adalah atlet tenis meja pada PTM Arta Jaya berjumlah 8 atlet diantaranya 3 atlet laki-laki dan 5 atlet perempuan. Hasil rata-rata yang diperoleh menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet tenis meja pada PTM Arta Jaya Kota Kediri adalah sebagai berikut 1. kelentukan laki-laki 8,33 cm (kurang sekali) dan perempuan 16,4 cm (kurang), 2. kekuatan otot punggung 53,66 kg (kurang) dan perempuan 53,02 kg (kurang), 3. kekuatan otot kaki laki-laki 47,66 kg (kurang sekali) dan perempuan 33,08 kg (kurang sekali), 4. kelincihan laki-laki 16,69 detik (kurang sekali) dan perempuan 17,19 detik (kurang), 5. kecepatan untuk laki-laki 6,22 detik (kurang sekali) dan perempuan 6,66 detik (kurang sekali), 6. Power otot tungkai laki-laki 34 cm (kurang) dan perempuan 30 cm (kurang), 7. Daya tahan laki-laki 19 kali (kurang sekali) dan perempuan 27 kali (kurang). Dari kesimpulan tersebut bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet pada PTM Arta Jaya Kota Kediri masih banyak mendapatkan kategori kurang sekali, oleh karena itu harus diperhatikan dan ditingkatkan lagi untuk kondisi fisik atlet, agar dapat meningkatkan performa atlet dalam pertandingan.

Kata Kunci: Profil, Kondisi Fisik, Tenis Meja, PTM Arta Jaya Kota Kediri.

Abstract

Physical condition is something that is very important for an athlete in optimally increasing achievement in each sport, and can be said to be the basis for non-delayed and negotiable needs in sports achievement. In this study the aim was to determine the physical condition of athletes at PTM Arta Jaya Kediri City. This research includes quantitative descriptive research, then in terms of data collection using survey methods and measurement tests. The subjects or samples used were table tennis athletes at PTM Arta Jaya totaling 8 athletes including 3 male athletes and 5 female athletes. The average results obtained show that the physical condition of table tennis athletes at PTM Arta Jaya Kediri City is as follows 1. flexibility for males 8.33 cm (less) and females 16.4 cm (less), 2. muscle strength back 53.66 kg (less) and female 53.02 kg (less), 3. male leg muscle strength 47.66 kg (very less) and female 33.08 kg (very less), 4. male agility 16.69 seconds for men (less than once) and 17.19 seconds for women (less), 5. speed for men 6.22 seconds (not enough) and 6.66 seconds for women (not enough), 6. Leg muscle power male 34 cm (less) and female 30 cm (less), 7. The endurance of men is 19 times (very less) and women's 27 times (less). From these conclusions, the physical condition of athletes at PTM Arta Jaya Kota Kediri still gets a lot of poor categories, therefore it must be considered and improved for the physical condition of athletes, in order to improve the performance of athletes in matches.

Keywords: Profile, Physical Condition, Table Tennis, PTM Arta Jaya Kediri City.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan jenis kegiatan fisik yang menyehatkan dan menguatkan badan baik jasmani maupun rohani. Sedangkan secara umum Olahraga

adalah bentuk kegiatan fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan pelaksanaannya terdapat gerakan tubuh yang diulang-ulang untuk meningkatkan jasmani maupun rohani. Kemudian olahraga dapat diartikan gerakan tubuh yang dilakukan manusia dengan teknik tertentu secara berulang-ulang, dalam pelaksanaannya

ada unsur bermain dan rasa senang yang mana dilakukan pada waktu luang. Pada dasarnya manusia merupakan makhluk dengan aktivitas yang sangat tinggi. Dengan aktivitas yang sangat tinggi maka harus ditunjang dengan pikiran dan kondisi fisik yang mumpuni. Dalam mencapai keduanya maka manusia bisa berusaha dengan melakukan aktivitas olahraga dan juga refreshing atau liburan, yang bertujuan untuk mengurangi beban-beban yang ada dalam pikiran agar tidak stress dalam aktivitasnya. Selain olahraga membuat orang merasa senang dalam melakukannya, olahraga juga memiliki tujuan yang berbeda yaitu sebagai pendidikan, kesehatan dan rehabilitasi, rekreasi, dan prestasi. Olahraga pendidikan merupakan olahraga yang berada disekolah yang berupa materi pendidikan tentang olahraga. Olahraga rehabilitasi dan kesehatan merupakan olahraga yang digunakan untuk menjaga kesehatan dan juga mengembalikan kondisi tubuh seseorang. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang digunakan untuk bersenang-senang dan refreshing. Olahraga prestasi yang merupakan jenis olahraga yang bertujuan untuk keranah prestasi dengan mengikuti pertandingan atau turnamen. Olahraga sendiri sangat populer dan sangat digemari dikalangan masyarakat, mulai dari anak kecil, remaja, dewasa dan juga orang tua atau lansia, baik itu laki-laki ataupun perempuan. Dengan olahraga manusia bisa meraih suatu prestasi dan sekaligus meningkatkan kesehatan baik jasmani maupun rohani.

Dalam olahraga itu sendiri memiliki 2 jenis yaitu olahraga modern dan tradisional. Olahraga modern merupakan jenis olahraga yang sudah mengalami perubahan peraturan permainannya, yang mana itu semua mengikuti perkembangan zaman serta alat yang berkembang didunia. Sedangkan olahraga tradisional merupakan olahraga asli dari daerah-daerah di suatu negara, yang hanya bisa dimainkan di daerah itu saja, dikarenakan belum terkenal ditingkat nasional maupun belum cukup terkenal didaerahnya. Salah satu cabang olahraga yang cukup populer khususnya di kota Kediri yaitu tenis meja atau ping pong. Olahraga tenis meja atau pingpong ini merupakan olahraga yang tak mengenal usia, baik dari anak – anak sampai usia lansia atau orang tua juga menggemari olahraga ini. Tenis meja merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan raket atau bet sebagai alatnya yang biasa dimainkan secara tunggal maupun ganda, baik tunggal putra dan putri, ganda putra dan putri, dan ganda campuran, yang mana dimainkan diatas meja sebagai lapangannya dan dibatasi oleh net ditengahnya. Tenis meja adalah olahraga yang memakai bet yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua (Hafidz dan Kartiko, 2010:6). Olahraga tenis meja ini dapat kita lihat pada acara pertandingan yang diadakan oleh club daerah, instansi-instansi lembaga daerah sampai tingkat nasional. Tenis meja atau ping pong adalah olahraga yang unik, seru dan rekreatif, yang mana dalam pelaksanaannya harus ada empat alat yang wajib ada yaitu bet atau raket, bola,

meja dan jaring atau net, tanpa keempat alat tersebut olahraga tenis meja tidak dapat dilakukan. Dalam olahraga tenis meja terdapat beberapa teknik yang digunakan dalam pelaksanaannya. Untuk teknik dalam olahraga tenis meja adalah sebagai berikut, (1) teknik memegang raket atau bet (*grip*), (2) teknik langkah kaki (*footwork*), (3) teknik memukul bola, (4) teknik *servis*. Organisasi internasional yang mengatur dan menjamin pertandingan tenis meja di dunia adalah *International Table Tennis Federation* (ITTF). *International Table Tennis Federation* (ITTF) didirikan pada tahun 1926 (Hafidz dan Kartiko, 2010:5). Di tahun 1939 terbentuk Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia (PPPSI) yang merupakan induk Organisasi tenis meja di Indonesia. Beberapa tahun kemudian PPPSI berubah nama yaitu Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI), yang merupakan hasil kongres pada tahun 1958 di Surakarta, Jawa Tengah.

Dalam menunjang prestasi yang optimal di suatu cabang olahraga pastinya memerlukan peranan kondisi fisik yang baik dan kuat. Kondisi fisik itu sendiri adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang menjadi beban latihannya (Akbar Andhi, 2013). Kondisi fisik juga merupakan komponen terpenting dalam menunjang prestasi. Kondisi fisik terbagi menjadi 2 diantaranya kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik merupakan kemampuan fisik dasar untuk mengembangkan kemampuan tubuh yang dimiliki untuk meraih prestasi. Kondisi fisik umum merupakan tahap awal menuju ke kondisi fisik khusus. Di dalam kondisi fisik umum yang dimaksud dengan kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum (Syarifudin, 1999:35). Sedangkan dengan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang sudah dikhususkan dalam suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga pastinya memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri untuk kondisi fisiknya. Seperti di cabang olahraga tenis meja komponen kondisi fisik umum yang harus dimiliki oleh atlet yaitu kekuatan, daya tahan, power otot, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Sedangkan untuk komponen kondisi fisik khusus untuk meningkatkan performa atlet dalam bertanding yaitu daya tahan otot *anaerobic*, *power* otot lengan, waktu reaksi, koordinasi, dan kelincahan. Dalam tenis meja komponen kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi seorang atlet secara optimal. Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang (Eri Praktiknyo, 2005:1).

Kondisi fisik itu merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh atlet dalam meningkatkan prestasinya dengan optimal di setiap cabang olahraga, bisa dikatakan kondisi fisik ini merupakan kebutuhan dasar untuk prestasi olahraga dan tidak bisa ditawar-tawar lagi. Dalam meningkatkan prestasi dalam

olahraga tak luput dengan namanya latihan, sebelum latihan mestinya kita memprogram dan menyusun jadwal latihan yang berupa latihan fisik, teknik, taktik dan juga mental. Semua latihan tersebut merupakan empat kelengkapan yang harus dicapai dalam upaya peningkatan prestasi dengan mengembangkannya. Dari penjelasan diatas bahwa kondisi fisik merupakan factor yang sangat penting dalam hal meningkatkan stamina dan prestasi suatu atlet, hingga atlet tersebut bisa bertanding atau berlomba dengan semaksimal mungkin dalam sebuah pertandingan atau perlombaan. Penampilan suatu atlet bisa dikatakan maksimal dan optimal ketika factor yang mendukung tersebut berperan dalam diri atlet, sehingga membuat atlet mendapatkan keuntungan yang baik sekali. Dalam peningkatan prestasi atlet juga didukung dengan tempat latihannya (*Club*) dan juga pelatih yang memberikan program atlet supaya meningkatkan prestasi secara optimal. Di Indonesia sendiri banyak terdapat daerah daerah yang memiliki Club atau PTM (Persatuan Tenis Meja) yang dapat menumbuhkan atlet yang berprestasi, seperti PTM Arta Jaya yang berada di Kota Kediri. PTM Arta Jaya merupakan yang termasuk Club yang memunculkan bibit-bibit atlet yang prestasi dan sering menjuarai berbagai perlombaan atau pertandingan baik tingkat daerah, provinsi dan nasional.

PTM ARTA JAYA KEDIRI merupakan Club yang berdiri sejak tanggal 2 Januari 2009, sedangkan nama ARTA JAYA merupakan singkatan dari “Arek Tamanan Jaya”. Terbentuknya PTM Arta Jaya Kediri merupakan pengembangan dari Klub tenis meja “Jengkubal Kediri” yang ada di Kelurahan Tamanan sejak tahun 1995 hal ini bertujuan untuk lebih mengembangkan/memperbesar lingkup kegiatan pembinaan yang dilakukan, semula yang hanya ditingkat kelurahan dengan pengembangan ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih pembinaan khususnya di kota kediri pasca bubarnya klub dibawah naungan PT. Gudang Garam Kediri pada akhir tahun 2008. Seiring terbentuknya PTM Arta Jaya kediri pada tanggal 2 Januari 2009 maka sejak tanggal tersebut tempat kegiatan dipusatkan di Balai Kegiatan Olahraga (BKO). Bina Prestasi Tamanan Kel. Tamanan RT.01RW.03 Kec. Mojoroto Kota Kediri yang merupakan alamat dari PTM Arta Jaya dilengkapi beberapa peralatan pendukung latihan diantaranya : tiga meja pimpong local , net sebanyak tiga buah, mesin pelontar bola atau robot satu Buah, box jaring untuk latihan bola banyak sebanyak dua buah, bet besi atau barbel untuk latihan fisik , bola tiga bintang sebanyak dua gross atau bulan dan bola satu bintang yang cukup untuk latihan 9 atlet secara bersamaan. Kemudian prestasi yang pernah diraih oleh atlet yang berada di PTM arta Jaya Kota Kediri diantaranya untuk yang putra kejuaran “Porseni MI Tingkat Kota” tahun 2016 (tunggal putra: juara 2), kejuaraan Pekan Olahraga Kota tahun 2017 (tunggal putra: juara 1), kejuaraan Provinsi tahun 2021 di Tulungagung dengan keompok usia 15 tahun (tunggal putra: juara 1), kejuaraan “Bea

Cukai *Table Tennis Championship* se jawa timur” tahun 2021 (tunggal putra: juara 2), untuk yang putri kejuaraan Tenis meja Internasional Donic-Walikota Yogyakarta *Cup* tahun 2014 (tunggal putri: juara 3), kejuaraan Tulungagung *Open* tahun 2017 se jawa timur (tunggal putri: juara 1), kejuaraan Airlangga *Open* III tahun 2018 se Indonesia (tunggal putri usia max 18 tahun: juara 3), kejuaraan provinsi jawa timur tahun 2019 (tunggal putri usia 19: juara 3), kejuaraan “Bea Cukai *Championship* Se jawa Timur tahun 2021 (tunggal putri: juara 2), dan Porprov Jatim tahun 2022 (ganda campuran: juara 1).

Dalam olahraga tenis meja juga memerlukan kondisi fisik yang baik agar seorang atlet bisa mencapai puncak penampilannya dalam suatu pertandingan, sehinga bisa mendapatkan prestasi secara optimal. Bukan saja kemampuan teknik permainan yang bagus, tetapi komponen kondisi fisik yang terdapat pada atletlah yang merupakan faktor penunjang terjadinya prestasi pada atlet itu sendiri. Sehingga perhatian bukan saja tertuju pada kemampuan permainan dan teknik akan tetapi komponen-komponen fisik perlu diperhatikan juga. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi seorang atlet bukan saja dilihat dari cara bermainnya dan teknik yang ia gunakan tetapi faktor kondisi fisik disitu juga berperan aktif dalam hal meningkatkan prestasi atlet secara optimal. sehingga dari uraian diatas dan kemampuan dari penulis, mengingat pentingnya kondisi fisik bagi seorang atlet untuk meningkatkan prestasinya terutama dalam olahraga tenis meja, maka disini peneliti membuat artikel yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Pada PTM Arta Jaya Kota Kediri” untuk diteliti. Berdasarkan artikel tersebut peneliti bertujuan untuk mengkaji bagaimana kondisi fisik atlet tenis meja pada PTM Arta Jaya Kota Kediri. Kemudian kenapa penelitian tersebut berada di PTM Arta Jaya Kota Kediri, dikarenakan peneliti tertarik dengan kondisi fisik yang dimiliki atlet yang ada di PTM tersebut, yang mana atlet tersebut memiliki banyak prestasi yang telah dijelaskan diatas.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yang merupakan penelitian yang mempunyai tujuan untuk menjelaskan suatu peristiwa seperti fenomena dan gejala yang telah terjadi dengan akurat serta sistematis dengan menggunakan berupa angka, yang dimulai dari pengumpulan suatu data, penjelasan suatu data, serta hasil dari penelitian tersebut. Kemudian dalam penelitian ini menggunakan metode survei, dengan cara tes dan pengukuran untuk pengumpulan datanya. Untuk sampel dalam penelitian ini terdiri dari atlet tenis meja yang berada pada club persatuan tenis meja Arta Jaya Kota Kediri, berjumlah 8 orang atlet dengan 5 atlet perempuan dengan usia 17-20 tahun dan 3 atlet laki-laki usia 11-15 tahun.

Dalam memperoleh data dan hasil yang sesuai dengan fakta yang ada maka peneliti menggunakan metode survei dan melakukan beberapa tes fisik beserta pengukurannya. Survei yang dimaksud bertujuan untuk mencari dan mengumpulkan data tentang kemampuan kondisi fisik sang atlet, dengan menggunakan beberapa tes kondisi fisik beserta pengukurannya. Berikut merupakan beberapa instrument tes kondisi fisik untuk para atlet cabang olahraga tenis meja:

1. Kelentukan : *Sit and Reach*
2. Kekuatan Otot Kaki : *Leg Dynamometer*
3. Kekuatan Otot Punggung : *Back Dynamometer*
4. Kelincahan : Lari Bolak – balik 4x5 Meter
5. Kecepatan : Lari 30 meter
6. Tinggi Lompatan : *Vertical Jump*
7. Daya Tahan : *VO2MAX*

Untuk komponen tes kondisi fisik yang ada diatas, saya mengambil dan mengadaptasi komponen tes pada *Journal of Physical Education, Health and Suport* yang judulnya “Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang” dengan penulis Agus Pujianto, dan sebagian komponen tes seperti kekuatan kaki dan punggung mengambil dari tes kondisi fisik yang dilakukan oleh atlet di kabupaten Kediri yaitu *Back and Leg Dynamometer*.

3. TEKNIK ANALISIS

Untuk teknik analisis yang digunakan untuk menemukan data terkait tentang kondisi fisik atlet tenis meja Persatuan Tenis Meja Arta Jaya Kota Kediri dalam penelitian ini yaitu menggunakan rata-rata (*Mean*).

Rumus yang digunakan:

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = Rata-rata (*Mean*)

$\sum x$ = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah individu

(Maksum,2007)

4. HASIL

Untuk hasil penelitian ini dijelaskan pada deskripsi data yang adan dan termasuk keterkaitannya dengan tujuan penelitian yang sudag ditetapkan. Diskripsi data disini diisi dengan berupa jumlah dari nilai tertinggi sampai terendah, rata-rata hasil tes fisik atlet tenis meja persatuan tenis meja arta jaya tamanan kota kediri dari tes kelentukan, kekuatan otot kaki dan otot punggung, tinggi lompatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan.

Berikut ini merupakan hasil tes fisik dari atlet Tenis Meja pada PTM Arta Jaya yang dilaksanakan pada hari minggu tanggal 12 juli 2022 di gedung olahraga kampus IV UNP kediri yang berjumlah 8 orang (5 perempuan dan 3 laki-laki).

Pada bagian hasil penulis cukup menuliskan hasil penelitian secara khusus, singkat dan dapat dimengerti oleh pembaca. Penulis juga harus mengintreprestasikan hasil statistik yang dihasilkan. (**Times New Roman 10, spasi 1, spasing before 12 pt, after 2 pt**)

Judul tabel ditulis dengan menggunakan format *center*. Tabel yang memiliki ukuran besar dapat menggunakan ukuran satu halaman penuh. (**1 spasi, times new roman (10)**). Ukuran Font dalam tabel (font 8) Contoh tabel :

Tabel 1. Hasil tes penelitian kondisi fisik atlet tenis meja laki-laki

No.	Jenis Tes	Nama (Inisial)		
		I	D	A
1.	<i>Sit and Reach</i>	6	6	13
	Data Normatif	KS	KS	K
2.	<i>Leg Dynamometer</i>	55	20	68
	Data Normatif	KS	KS	KS
3.	<i>Back Dynamometer</i>	60	40	61
	Data Normatif	K	KS	K
4.	Lari Bolak-balik 4x5 M	16,95	17,11	16,02
	Data Normatif	KS	KS	K
5.	Lari 30 M	6,63	6,34	5,69
	Data Normatif	KS	KS	KS
6.	<i>Vertical Jump</i>	17	41	44
	Data Normatif	KS	K	S
7.	<i>VO2MAX</i>	13	21	25
	Data Normatif	KS	KS	K

Tabel 2. Hasil tes penelitian kondisi fisik atlet tenis meja perempuan

No.	Jenis Tes	Nama (Inisial)				
		F	D	Y	S	M
1.	<i>Sit and Reach</i>	19	17	15	17	14
	Data Normatif	K	K	KS	K	KS

2.	<i>Leg Dynamometer</i>	25	38	35	41	30
	Data	KS	KS	KS	KS	KS
	Normatif					
3.	<i>Back Dynamometer</i>	48	43	40	45	40
	Data	K	K	K	K	K
	Normatif					
4.	Lari Bolak-balik 4x5 M	17,3	17,1	17,1	16,9	17,4
	Data	5	2	2	4	5
	Data	K	K	K	K	KS
	Normatif					
5.	Lari 30 M	7,12	6,32	7,05	6,73	6,12
	Data	KS	KS	KS	KS	KS
	Normatif					
6.	<i>Vertical Jump</i>	34	26	26	31	33
	Data	S	K	K	S	S
	Normatif					
7.	<i>VO2MAX</i>	37	27	13	22	36
	Data	S	K	KS	KS	S
	Normatif					

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa atlet yang ber inisial AG mendapat skor atau nilai tertinggi disetiap jenis tes yang telah dilaksanakan, kemudian untuk 2 atlet lainnya mendapatkan skor seimbang akan tetapi yang membedakannya di jenis tesnya untuk skor yang sama terdapat di jenis tes *sit and reach*, sedangkan di *tes back and leg dynamometer* dan lari bolak-balik 4x5 M lebih unggul atlet yang ber inisial IA, dan untuk tes lari 30 M, *Vertical Jump*, dan *VO2MAX* lebih unggul DF.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa atlet yang ber inisial FT mendapatkan skor atau nilai tinggi lebih banyak dibandingkan dengan atlet lainnya di setiap tes yang telah dilaksanakan, dan yang mendapat skor atau nilai rendah disetiap tesnya yaitu MT dibandingkan dengan atlet lainnya.

Tabel 3. Rata-rata hasil tes kondisi fisik tenis meja laki-laki dan perempuan

No.	Jenis Tes	Laki-laki	Kategori	Perempuan	Kategori
1.	<i>Sit and Reach</i>	8,33	KS	16,4	K
2.	<i>Leg Dynamometer</i>	47,66	KS	33,8	KS
3.	<i>Back Dynamometer</i>	53,66	K	43,2	K
4.	Lari Bolak-balik 4x5 M	16,69	KS	17,19	K
5.	Lari 30 M	6,22	KS	6,66	KS
6.	<i>Vertical Jump</i>	34	K	30	K
7.	<i>VO2MAX</i>	19	KS	27	K

Berdasarkan di tabel 3 untuk menunjukkan kategori pada setiap tes itu kurang, dan kurang sekali dengan melihat data normatif di setiap tesnya masing-

masing. Kemudian pada tabel tersebut menunjukkan bahwa rata-rata atlet laki-laki yang mendapat kategori kurang di 2 jenis tes, dan kategori kurang sekali di 5 jenis tes, sedangkan rata-rata atlet perempuan yang mendapat kategori kurang di 5 jenis tes, dan kategori kurang sekali di 2 jenis tes.

5. PEMBAHASAN

a. Kelentukan

Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan anggota tubuh secara luas pada suatu ruang persendian. Kelentukan berfungsi untuk meningkatkan efisiensi dalam melakukan latihan dan juga dapat mengurangi dan mencegah atlet adanya cedera. Seorang atlet yang mempunyai kelentukan yang baik dapat mengurangi resiko cedera (Bafirman & Wahyuri, 2019). Dalam olahraga Tenis Meja kelentukan juga berpengaruh seperti dalam melakukan pukulan-pukulan forehand/backhand dan juga saat melakukan gerakan Spin, yang dimana gerakan tersebut melibatkan kelentukan tubuh bagian persendian dan terutama dibagian pinggul.

Berdasarkan hasil tes diatas menunjukkan bahwa tes yang digunakan untuk komponen kondisi fisik kelentukan menggunakan tes *Sit and Reach*, yang mana rata-rata atlet laki-laki mendapatkan 8,33 dengan kategori kurang sekali, sedangkan atlet perempuan mendapatkan 16,4 dengan kategori kurang.

b. Kekuatan

Kekuatan merupakan suatu kemampuan otot untuk melakukan satu kali kontraksi dengan maksimal terhadap tahanan atau beban. Kekuatan juga merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting, karena dengan adanya komponen kekuatan ini akan meningkatkan komponen yang lain diantaranya *power* atau daya ledak, kecepatan dan juga kelincahan. Kekuatan bisa dikatakan salah satu komponen yang harus dipunyai oleh atlet tenis meja, kekuatan di tenis meja mempengaruhi dalam gerakan pukulan *forehand/backhand*, smash, spin dan gerakan langkah kaki saat melakukan siaga untuk menerima bola.

Dalam komponen kondisi fisik di kekuatan, peneliti menggunakan tes *Back and Leg Dynamometer*, yang mana rata-rata atlet laki-laki di tes *leg dynamometer* mendapat 47,66 dengan kategori kurang sekali, dan *back dynamometer* mendapat 53,66 dengan kategori kurang, sedangkan atlet perempuan di tes *leg dynamometer* mendapat 33,8 dengan kategori kurang sekali dan *back dynamometer* mendapat 43,2 dengan kategori kurang.

c. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk berubah arah dengan cepat dan akurat. Dalam olahraga tenis meja kelincahan sangat diperlukan saat melakukan gerakan seperti gerakan menyamping kiri dan ke kanan untuk menjangkau bola. Tanpa adanya kelincahan saat melakukan olahraga tenis meja seseorang akan langsung kehilangan keseimbangan saat berpindah dari sisi meja satu ke sisi meja yang lain.

Dalam penelitian disini untuk mengukur kelincahan atlet dengan menggunakan tes lari bolak-balik 4x5 M. kemudian untuk rata-rata nilai yang didapat oleh atlet laki-laki 16,69 dengan kategori kurang sekali, dan atlet perempuan mendapat 17,19 dengan kategori kurang.

d. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang bergerak dan berpindah tempat secara singkat dan cepat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan suatu jarak dalam waktu secepat mungkin (hidayat, 2014). Kecepatan sangat berpengaruh untuk olahraga tenis meja dalam melakukan gerakan menyerang seperti pukulan forehand/backhand cepat yang berguna untuk mendapatkan poin, semakin baik atlet memiliki komponen fisik kecepatan maka dalam mendapatkan poin saat bertanding lebih mudah, dikarenakan pukulan yang cepat di tenis meja sangat sulit diterima dan sangat sulit diprediksi arah pukulannya.

Dalam komponen kondisi fisik pada kecepatan, peneliti menggunakan tes lari 30 M untuk mengukur kecepatan atlet. Kemudian untuk rata-rata yang didapatkan oleh atlet laki-laki 6,22 dengan kategori kurang sekali, dan atlet perempuan mendapatkan 6,66 dengan kategori kurang sekali.

e. Power otot tungkai

Power adalah kemampuan tubuh seseorang dalam mengerahkan semua tenaga atau kekuatannya dengan maksimal dalam waktu pendek atau singkat. Power dapat disebut hasil perpaduan dari komponen fisik kekuatan dengan kecepatan. Jadi *power* otot tungkai bisa dikatakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mempergunakan otot tungkainya dengan semaksimal mungkin dalam waktu pendek atau singkat. Dalam olahraga tenis meja *power* berperan penting dalam melakukan teknik seperti gerakan smash, spin dan gerakan kaki saat menjangkau bola dari sudut meja kiri ke kanan atau sebaliknya.

Dalam komponen kondisi fisik *power* otot tungkai, peneliti menggunakan tes *vertical jump*. Kemudian rata-rata nilai yang didapatkan oleh atlet laki-laki 34 dengan kategori kurang dan atlet perempuan mendapatkan 30 dengan kategori kurang.

f. Daya Tahan

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam menggerakkan tubuh untuk melakukan aktifitas olahraga dengan tempo atau waktu yang lama, akan tetapi dalam pelaksanaannya dapat dilakukan secara efisien tanpa merasakan kelelahan yang berlebih. Dalam olahraga tenis meja daya tahan sangat penting saat dalam pertandingan yang berlangsung lama dan yang membutuhkan beberapa set saat sekali tanding.

Olahraga tenis meja juga perlu membutuhkan komponen fisik yaitu daya tahan untuk mempersiapkan diri atlet dalam menghadapi pertandingan yang berlangsung lama, ini dapat dibuktikan pada pertandingan final tunggal putra antara Ma Long dengan Fan Zhenhong pada *World Table Tennis Championships 2017 di Germany*. Pada pertandingan tersebut berlangsung 7 set yang akhirnya dimenangkan oleh Ma Long dengan *score* akhir 4-3.

Pada *set 1* dimulai menit ke 07.53-15.30, *set 2* dimulai menit 17.13-25.14, *set 3* dimulai 26.45-33.12, *set 4* dimulai menit 34.52-47.50, *set 5* dimulai menit 49.29-57.42, *set 6* dimulai menit 59.32-01.09.20, *set 7* dimulai pada 01.10.56-01.24.17. Total bermain efektif atlet dalam 7 *set* tersebut yaitu 65 menit 55 detik, dengan istirahat total antara 7 *set* yaitu 10 menit 37 detik. Sedangkan rata-rata bermain efektif dalam satu *set* yaitu 9 menit 36 detik dan rata-rata istirahat antar *set* yaitu 2 menit 12 detik.

Dalam komponen kondisi fisik daya tahan menggunakan *Beep Test* untuk mengukur daya tahan atlet. Kemudian untuk rata-rata atlet yang didapatkan oleh atlet laki-laki yaitu nilai 19 dengan kategori kurang sekali, sedangkan atlet putri mendapat nilai 27 dengan kategori kurang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang berjudul "Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang" yang ditulis oleh Agus Pujianto memiliki beberapa kesamaan dan perbedaan dalam penelitian ini, untuk kesamaannya yaitu profil kondisi fisik, item tesnya dan cabang olahraga Tenis Meja. Untuk perbedaannya dipenelitian ini tidak mencakup keterampilan dasar, usia atlet yang diteliti, dan item tesnya ada yang tidak cantumkan seperti tes keterampilan dasar dan tes push up, kemudian sebagian komponen tes seperti kekuatan kaki dan punggung mengambil dari tes kondisi fisik yang dilakukan oleh atlet di kabupaten Kediri yaitu

Back and Leg Dynamometer. Dari hasil penelitian tersebut dapat dideskripsikan bahwa kondisi fisik atlet tenis meja PTM Arta Jaya Kota Kediri masih dalam kategori kurang sekali, maka sangat perlu ditingkatkan lagi.

6. SIMPULAN

Dapat dilihat dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terkait profil kondisi fisik atlet PTM Arta Jaya Kota Kediri yang telah dijabarkan dan disampaikan diatas, dapat saya simpulkan sebagai berikut:

1. Kelentukan atlet tenis meja di PTM Arta Jaya kota Kediri untuk putra termasuk dalam ketegori kurang, sedangkan untuk perempuan termasuk kategori kurang sekali.
2. Kekuatan otot punggung atlet tenis meja pada PTM Arta Jaya kota Kediri untuk putra termasuk kedalam kategori kurang, dan untuk perempuan termasuk kedalam kategori kurang.
3. Kekuatan otot kaki pada atlet tenis meja di PTM Arta Jaya kota Kediri untuk putra termasuk kedalam kategori kurang sekali, sedangkan kategori kurang sekali bagi atlet perempuan.
4. Kelincahan pada atlet tenis meja di PTM Arta Jaya kota Kediri untuk putra termasuk kategori kurang sekali, sedangkan untuk perempuan termasuk kategori kurang.
5. Kecepatan pada atlet tenis meja di PTM Arta Jaya untuk putra termasuk kategori kurang sekali, sedangkan untuk perempuan termasuk kategori kurang sekali.
6. Power tungkai pada atlet tenis meja di PTM Arta Jaya kota Kediri untuk putra termasuk kategori kurang, sedangkan untuk perempuan termasuk kategori kurang.
7. Daya tahan pada atlet tenis meja di PTM Arta Jaya kota Kediri untuk putra termasuk kategori kurang sekali, sedangkan untuk perempuan termasuk kategori kurang.

Dari kesimpulan tersebut bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet pada PTM Arta Jaya Kota Kediri masih banyak mendapatkan kategori kurang sekali, oleh karena itu harus diperhatikan dan ditingkatkan lagi untuk kondisi fisik atlet, agar dapat meningkatkan performa atlet dalam pertandingan. Karena kondisi fisik perlu ditingkat untuk memaksimalkan sebelum dan sesaat pertandingan, untuk menjaga fisik tidak kelelahan saat pertandingan atau perlombaan.

7. SARAN

Dari pembahasan dan kesimpulan penelitian ini ada beberapa masukan terkait tentang kondisi fisik atlet tenis meja pada PTM Arta Jaya Kota Keidiri, diantaranya sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian ini diharapkan sebagai acuan untuk menjadi tolak ukur dalam hal meningkatkan kondisi fisik sang atlet kedepannya.
2. Pentingnya kondisi fisik bagi seorang atlet dalam meningkatkan perormfanya saat bertanding, diharapkan pelatih melakukan tes kondisi fisik sebelum melakukan pembuatan program, agar pembuatan program latihan tersebut dapat sesuai dengan kondisi fisik masing-masing atletnya.
3. Kemudian dalam menentukan item tes kondisi fisik yang akan diuji, sebaiknya melihat karakteristik cabang olahraga terlebih dahulu dan yang paling dominan dalam cabang olahraga itu seperti apa.
4. Dalam cabang olahraga tenis meja yang paling dominan atau kondisi fisik khususnya seperti daya tahan otot *anaerobic*, waktu reaksi, kelincahan, *power* otot lengan, dan koordinasi. Sehingga item tes yang digunakan mencakup hal tersebut seperti lari 400 meter, melempar bola medicine, *suttle run*, lempar tangkap bola dan tes *yardstick reaction time* atau *hand reaction test*.

REFERENSI

- Akbar, Andi. 2013. Latihan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Tenis Meja. Diakses pada 10 september 2022, dari <http://akbarsportunm.blogspot.com/2013/04/latihan-kondisi-fisik-cabang-olahraga.html?m=1>.
- Eri Pratiknyo Dwi Kusworo, 2005. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga, Diktat Mata Kuliah Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga UNNES.
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Yuyun Yudiana. 2012. Latihan Fisik. Surakarta.
- Hafidz,dkk. 2015. Tenis Meja. Surabaya : Unesa University Press.
- Hafidz, Abdul dan Kartiko, Dwi Cahyo. 2010. Tenis Meja Teori dan Praktek. Surabaya : Unesa University Press.
- Pujianto, Agus. 2015. "Profil Kondisi Fisik dan Ketrampilan Teknik Dasar Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang". *Journal of Physical Education, Health and Sport* 2 (1) (2015). Diakses pada 12 Juli 2022.
- Narlan A.,Dicky Tri J. 2020. Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes dan

- Pengukuran dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi).
- Syarifudin. 1999. Ketrampilan Bermain Sepakbola. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 3. No 1. Halaman 1-11.
- Kurniawan M. S. 2020. Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 (Studi Pada Tahap Persiapan Umum).
- Hardiansyah S. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Mahendra Ika Budi. Dkk. 2013. “Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Tenis Meja”.
- Arikunto, S. (2006 : 130). Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek). Jakarta: Rineka Cipta.
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Liskustyawati Hanik, dkk. 2019. Baterai Tes Fisik Pemain Tenis Meja Tingkat Pemula.
- Irawan Ricko. 2014. Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Slice Tenis Lapangan. *Journal of Physical Education, Health and Sports* 1 (2)(2014).
- Siregar, Syofian. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Putra, Julian, Nuzuli dan Masri. 2015. Hubungan Power Otot Lengan dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja pada Klub Atlet Indonesia Muda Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah* Volume 1, Nomor 2 : 91 101, Mei 2015.
- Pramudya, Brian M. G. , Sulistrorini dan Yunis Moch. Komparasi antara Nilai Tes Standing BroadbJump dan Tes Vertical Jump untuk Mengukur Power Otot Tungkai pada Atlet Renang Gaya Dada di Club Renang Orca. *Indonesia Performance Journal* 6 (1) (2022).
- Hardiansyah, Sefri. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*, Volume 3, Nomor 1, Mei, 2018.