

PROFIL ATLET TENIS LAPANGAN MUHAMMAD AL FURQAN DALAM MENCAPAI PRESTASI

Muhammad Al Furqan¹, Agus Hariyanto²

S1-Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

muhhammad.19019@mhs.unesa.ac.id, agushariyanto@unesa.ac.id

Abstrak

Dalam tahap latihan pemantapan, keadaan atlet disiapkan untuk mencapai prestasi puncak. Di dalam tahap pembibitan pembinaan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan terencana dengan baik. Untuk mencapai prestasi puncak pentingnya pembinaan merupakan salah satu usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Muhammad Al furqan adalah salah seorang elit atlet untuk cabang olahraga tenis lapangan. Diawali dengan mengikuti kegiatan sejak SD hingga akhirnya menorehkan prestasinya pada kancah internasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tahapan yang dilalui Muhammad Al furqan dalam mencapai prestasinya hingga sampai titik ini. Dilakukan dengan metode pendekatan deskriptif dengan metode *study case*, dalam mendeskripsikan perilaku, peristiwa, hingga kegiatan secara detail. Berdasarkan data yang diambil, kemudian diolah dan akhirnya sampai pada kesimpulan bahwa pelatihan sejak dini yang dilakukan dengan benar dan tepat, dengan pemeliharaan yang baik kepada atlet, hingga program latihan jangka panjang yang tepat dapat mencetak atlet berprestasi yang lebih baik setiap waktunya.

Kata kunci : Tenis Lapangan, prestasi, Muhammad al furqan

Abstract

In the stabilizing training stage, the athlete's state is prepared to achieve peak performance. In the seedling stage, coaching must be done programmatically, purposefully and well planned. To achieve peak achievement, the importance of coaching is one of the efforts or activities carried out to improve or obtain better results. Muhammad Al Furqan is one of the elite athletes for field tennis. Starting with participating in activities since elementary school until finally making achievements in the international arena. This study aims to find out how the stages passed by Muhammad Al Furqan in achieving his achievements up to this point. Conducted with a descriptive approach method with a study case method, in describing behavior, events, and activities in detail. Based on the data taken, then processed and finally came to the conclusion that early training that is done correctly and appropriately, with good maintenance to athletes, to the right long-term training program can produce better performing athletes every time.

Keywords : Tennis Court, achievement, Muhammad al furqan

PENDAHULUAN

Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Dan untuk mencapai prestasi optimal atlet, juga diperlukan latihan intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan rasa bosan (*boredom*). Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukan pencegahan yaitu dengan merencanakan dan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilakukan dengan bermutu dan berkualitas (Tohar, 2002: 10). Menurut M Furqon (2002: 1-2) “proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi”. Pembinaan dimulai dari program dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu.

Dalam tahap latihan pemantapan, keadaan atlet disiapkan untuk mencapai prestasi puncak. Di dalam tahap pembibitan pembinaan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan terencana dengan baik. Untuk mencapai prestasi puncak pentingnya pembinaan merupakan salah satu usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Menurut Depdiknas (2000: 32) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan Teknik, keterampilan taktis dan kemampuan mental.

Muhammad al furqan adalah seorang atlet berprestasi di cabang olahraga tenis lapangan. Berkecimpung didunia olahraga sejak duduk di bangku sekolah dasar (SD). Diawal dengan kejuaraan antar daerah (KEJURDA) hingga akhirnya saat ini menjadi atlet berprestasi di cabang olahraga tenis lapangan. Berbagai prestasi yang telah di raih oleh muhammad al furqan sebagai atlet mulai dari KEJURDA hingga Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) Membawa nama daerah jawa timur.

Menurut Victoria Neufeld dalam (Susiani 2009) profil merupakan suatu grafik, diagram, maupun tulisan yang menggambarkan suatu keadaan yang mengacu pada data diri seseorang maupun sesuatu hal. Berdasarkan teori para ahli di atas, profil dapat diartikan sebagai suatu hal yang menjelaskan mengenai karakter suatu individu, di mana cara pandang tersebut juga tetap dipengaruhi dengan bagaimana kita memandang individu tersebut. Profil juga bisa dideskripsikan dalam seseorang yang dituliskan dan dideskripsikan oleh orang lain. Biografi lebih menjelaskan mengenai profil dari seseorang secara terperinci, mulai dari nama, tempat dan tanggal lahir hingga prestasi apa saja yang sudah dicapai oleh seseorang.

Menurut pendapat (Arifin 2012) bahwa prestasi merupakan salah satu kemampuan, keterampilan, dan juga sikap seorang individu dalam menyelesaikan sesuatu hal. Menurut (Slameto 2003) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi prestasi dari seseorang, yaitu faktor internal dan faktor external. Prestasi seseorang bisa dicapai dalam beberapa hal, salah satunya pada dunia olahraga. Salah satu cabang olahraganya ialah tenis lapangan.

Cabang olahraga tenis lapangan adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua atau empat orang atlet yang saling berhadapan dengan menggunakan jaring (*net*) dan menggunakan raket. Pada cabang olahraga cabang olahraga tenis lapangan diperlukannya kekuatan untuk melakukan pukulan pada bola, serta diperlukan penempatan bola yang terampil di sisi yang kosong dengan tujuan agar lawan sulit untuk melakukan pengembalian bola. Cabang olahraga cabang olahraga tenis lapangan memiliki daya tarik tersendiri, dengan adanya hal tersebut cabang olahraga ini digemari oleh berbagai macam kalangan usia.

Di untuk cabang olahraga cabang olahraga tenis lapangan berisikan permainan yang dilakukan secara dinamis, taktis, menonjolkan kegembiraan, keceriaan, dan peraturan-peraturan permainannya sangat menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas. Cabang olahraga

cabang olahraga tenis lapangan memiliki beberapa tujuan antara lain adalah agar Kesehatan tubuh terpelihara, mendapatkan rasa senang, memenuhi hasrat untuk bergerak, dan untuk mendapatkan prestasi. Seseorang akan mendapatkan prestasi jika melakukan keterampilan dasar bermain yang bagus. Cabang olahraga cabang olahraga tenis lapangan menuntut atlet untuk mahir dan menguasai keterampilan dasar pada cabang olahraga tersebut. Dengan adanya hal tersebut agar mendapatkan penguasaan dan kemahiran pada keterampilan dasar tersebut diperlukan suatu pendekatan pelatihan yang benar.

Pada dasarnya unsur kondisi fisik adalah unsur yang penting untuk pencapaian prestasi, namun tidak hanya unsur kondisi fisik saja tapi keterampilan berpikir juga sangat diperlukan. Keterampilan berpikir digunakan untuk atlet untuk melakukan pengonsepan di suatu pertandingan, di antaranya adalah keterampilan atlet untuk bermain, pengontrolan emosi, dengan demikian atlet akan dengan sangat mudah untuk menguasai pertandingan.

Penguasaan teknik dasar dijadikan sebagai modal dasar yang sangat penting agar dapat mengembangkan mutu dan seni pada cabang olahraga cabang olahraga tenis lapangan. Seseorang yang memiliki keterampilan teknik bermain yang baik dapat mempertahankan permainannya. Suatu derajat kematangan atlet adalah dilihat melalui penguasaan keterampilan dasar bermain yang dilakukan secara efektif, benar, dan efisien. Dengan adanya hal tersebut keterampilan bermain cabang olahraga tenis lapangan adalah penentu untuk pencapaian prestasi. Masalah yang ditemukan di lapangan adalah atlet kurang untuk menguasai keterampilan teknik pukulan. Dengan demikian banyak atlet yang memiliki tingkat kematangan keterampilan bermain yang rendah. Dengan adanya hal tersebut banyak kejadian atlet gugur pada babak awal.

Baik pemula hingga atlet lanjutan harus memiliki teknik dasar permainan yang baik. Keterampilan teknik dasar yang baik didapatkan melalui latihan-latihan yang terprogram dan dilakukan secara intensif. Untuk menguasai keterampilan dasar pada cabang olahraga cabang olahraga tenis lapangan membutuhkan usaha yang sulit, sehingga untuk mencapai penguasaan tersebut diperlukan suatu pendekatan pelatihan yang benar. Seorang pelatih harus menyiapkan atlet secara terarah, teratur, dan dilatih dengan menggunakan program latihan yang benar. Seperti yang kita ketahui bahwa pada cabang olahraga tenis lapangan memiliki beberapa teknik pukulan yang dibagi menjadi tiga diantara-Nya adalah *Forehand Drive*, *Drop Shot*, *Backhand Drive*, *Half Volley*. Seorang atlet tenis lapangan diwajibkan untuk menguasai teknik dasar seperti *Service*, *Forehand Drive (Ground stroke)*, *Backhand Drive (Groudstroke)* dan *Volley* (Ayvazo, 2015).

Berdasarkan latar belakang diatas, faktor yang mempengaruhi meningkatnya prestasi pada cabang olahraga tenis lapangan adalah mengikuti cabang olahraga tersebut sejak usia dini. Maka peneliti ingin meneliti tentang “Profil atlet tenis lapangan Muhammad Al Furqan dalam meraih prestasi” berdasarkan pengalaman pribadi atlet yang dimaksud.

METODE PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Salah satu jenis penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (*Case Study*). Studi kasus termasuk dalam penelitian analisis deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terfokus pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas. Kasus yang dimaksud bisa berupa tunggal atau jamak, misalnya berupa individu atau kelompok. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Lebih lanjut Arikunto (1986) mengemukakan bahwa metode studi kasus sebagai salah satu jenis pendekatan deskriptif, adalah penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisme (individu), lembaga atau gejala tertentu dengan daerah atau subjek yang sempit.

Penelitian *case study* atau penelitian lapangan (*field study*) dimaksudkan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang masalah keadaan dan posisi suatu peristiwa yang sedang berlangsung saat ini, serta interaksi lingkungan unit sosial tertentu yang bersifat apa adanya (*given*).

Subjek penelitian dapat berupa individu, kelompok, institusi atau masyarakat. Penelitian *case study* merupakan studi mendalam mengenai unit sosial tertentu dan hasil penelitian tersebut memberikan gambaran luas serta mendalam mengenai unit sosial tertentu. Subjek yang diteliti relatif terbatas, namun variabel-variabel dan fokus yang diteliti sangat luas dimensinya (Danim, 2002).

Berdasarkan batasan tersebut dapat dipahami bahwa batasan studi kasus meliputi: (1) sasaran penelitiannya dapat berupa manusia, peristiwa, latar, dan dokumen; (2) sasaran-sasaran tersebut ditelaah secara mendalam sebagai suatu totalitas sesuai dengan latar atau konteksnya masing-masing dengan maksud untuk memahami berbagai kaitan yang ada di antara variabel-variabelnya.

b. Sumber Data

Sumber data yang di ambil dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan Muhammad Al Furqan mahasiswa universitas negeri Surabaya.

c. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Maksum, 2008) pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menggabungkan semua teknik dan sumber data disebut triangulasi. Penelitian menggunakan teknik yang berbeda-beda dalam mengumpulkan data, namun dilakukan pada sumber yang sama. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Dokumentasi Pribadi dalam melakukan pengumpulan data. Teknik dokumentasi sendiri merupakan salah satu teknik yang diaplikasikan dengan mendokumentasikan pribadi subyek penelitian dengan harapan dapat menggali informasi lebih dalam terhadap (Sriundy, 2015).

d. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau *verifikasi* Miles dan Huberman dalam (Sugiyono, 2012). Berdasarkan teori diatas, penelitian ini akan dilakukan dengan melakukan analisis data kualitatif dengan upaya yang berlanjut, berulang dan menerus. Masalah penyajian data dan penarikan kesimpulan merupakan rangkaian kegiatan analisis yang saling berkesinambungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Deskripsi Perjalanan Muhammad Al Furqan Sepanjang Karirnya

UMUR	BENTUK LATIHAN	JUARA	TAHUN
12	Latihan Tehnik berupa pukulan Forehand, backhand,volley, serv.beserta Pola permainan single	-	2012
13-14	Latihan tehnik forehan,backhand,volley,serv. beserta memasukkan pola permainan single dan lebih mengutamakan tehnik serv sebagai poros permainan	juara 3 ganda putra kejurprov KU 14, juara 1 tunggal Kejurprov KU 14 Probolinggo, Jaura 3 Tunggal Kejurprov KU 14 Situbondo	2013-2014

15-16	Latihan Tehnik Forehand,Backhand,volley,Serv. Beserta Latihan tactic bermain single dan double Penambahan beban Latihan fisik dlam lapangan	Juara 3 Tunggal Kejurnas KU 16 LTJN Surabaya, Juara 3 Tunggal POPDA Jember, Juara 1 Tunggal Kejurprov Ku16 Banyuwangi, Juara 1 Tunggal kejurnas KU 16 Tuban, Juara 1 Ganda Kejurnas KU 16 Tuban	2015-2016
17-18	Focus Latihan Taktik Permainan Single Dan double, sedikit Latihan Tehnik Serta Menaikkan fisik di lapangan	Juara 1 Tunggal Putra Kejurnas KU 18 Probolinggo, Juara 1 Ganda Kejurnas Ku 18 Probolinggo, Juara 1 Ganda Kejurnas KU 18 Jember, Juara 2 Tunggal Kejurnas KU 18 Tulung Agung, juara 1 Ganda Kejurnas Ku18 Tulung Agung	2017-2018
19-20	Focus meningkatkan pola permainan single dan double ,serta menaikkan fisik dalam dan luar lapangan	Juara 3 POMNAS Jakrta, Juara 1 Ganda Putra Kejuaraan antar mahasiswa Unesa juara 3 Ganda Campuran Kejuaraan Mahasiswa Unesa, Juara 3 Tunggal Putra Porprov Tuban, Juara 1 Ganda Kejurnas Jember	2019-2020
21-22	Mengutamakan Meningkatkan Performa dan Pola Permainan Single dan double, Menambahkan Pola Latihan Beban diluar lapangan	Juara 1 Ganda Campuran Pomnas Padang, Juara 1 Ganda Putra Kejuarnas Mahasiswa Yogyakarta, Juara 1 Ganda Campuran Kejurnas Mahasiswa Yogyakarta, juara 3 Tunggal Putra PORPROV Jember	2021-2022
23	Meningkatkan serta membuat pola Latihan yang lebih efisien dan terstruktur, dan pola permainan	Juara 1 Tunggal Kejurnas Senior NTB, Juara 1 Ganda KEjurnas Senior NTB, Juara 1 Ganda Putra Kejurnas senior Surabaya Juara 2 Ganda Putra POMNAS Kalsel , Juara 2 Ganda Campuran POMNAS Kalsel, Juara 3 Ganda Putra Kejurnas Senior Jakarta	23

Muhammad Al Furqan merupakan salah satu atlet di cabang olahraga tenis lapangan yang menjadi atlet nasional andalan universitas negeri Surabaya untuk nomor ganda mix dan juga tunggal putra. Sebelum bisa mencapai posisi atlet nasional, Furqon yang mengawali karirnya sebagai atlet daerah sejak umur 12 tahun untuk persiapan kejuaraan daerah. Hasilnya, furqon berhasil menorehkan prestasi pertamanya sejak Kejurda pada tahun 2015 hingga akhirnya kerja keras furqon bisa membawa dia sampai pada titik saat ini.

furqon yang awalnya hanya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah, akhirnya memilih untuk bergabung dengan salah satu club tenis lapangan di daerahnya. Awal karirnya tersebut menjadi jalan yang berat untuk furqon, karena disamping mengejar prestasi akademik, ia juga dituntut untuk menorehkan prestasi secara non akademik. Akan tetapi dukungan dari lingkungan sekitarnya memberikan dampak yang besar bagi furqon sendiri. Setelah mengikuti club dan mendapatkan prestasi saat kompetisi kejurda, furqon mulai mengikuti berbagai kompetisi lain hingga diusianya sebagai atlet muda ia berhasil menjadi atlet yang berprestasi. Menurut furqon dengan mengikuti kompetisi-kompetsisi sejakdini menjadi salah satu jalan yang perlu dilaluissebagai media pengembangan mental, menambah wawasan, hingga relasi.

Tabel 2. Prestasi Muhammad Al Furqan Sepanjang Karirnya

UMUR	LAMA LATIHAN	PELATIH	JUARA
12 - 13	1 Tahun	Zainul Imam	1.Juara 3 KEjurnas Malang
13	3 Bulan	Buhari	-
13 - 14	2 bulan	Zainal Fajari	-
14 - 17	3 tahun	Muhammad zaini	1.Juara 1 Tunggal KEjurnas Tuban 2.Juara 1 Ganda Kejurnas Tuban 3.Juara 1 Kejurnas Jember 4.Juara 3 Tunggal POPDA Jember 5, Juara 1 Ganda Kejurnas Tulung agung
17 - 18	1 Tahun	Prihandoko	1.Juara 2 Tunggal Kejurnas Tulung agung 2. Juara 1 Ganda Putra Kejurnas Tulung Agung
18 - 22	4 tahun	Panji Bana	1.Juara 1 Ganda Campuran POMNAS Padang 2.Juara 1 Ganda Putra keJurnas Mahasiswa Yogyakarta 3.Juara 1 Ganda Campuran KEjurnas Mahasiswa Yogyakarta 4. Juara 3 Porprov Jember
23		Warman Yudha Perkasa	1.Juara 1 Tunggal Putra Kejurnas NTB 2.Juara 1 Ganda Putra Kejurnas NTB 3.Juara 1 Ganda Kejurnas Surabaya 4.Juara 3 Tunggal Putra PORPROV Jombang 5.Juara 3 Ganda Putra PORPROV JOMBANG 6. Juara 3 Ganda Putra Kejurnas DKI Jakarta

Suka dan duka juga dialami atlet yang berasal dari kab. situbondo ini, berbagai faktoryang mempengaruhinya dalam mejalani karirnya.Suka yang dialami furqon tentunya ketika ia bisamenambah koleksi untuk prestasinya, hinggaakhirnya bisa menjadi salah satu perwakilan untuk Indonesia diajang internasional. Selain suka, dukajuga menjadi salah satu hal yang menjadi faktor pendukung furqon bisa menjadi seperti sekarang ini, hal tersebut dikarenakan segala kegagalan, masalah yang menyimpannya dijadikannya motivasi untuk maju dengan mengambil segi positif dari itu semua. Furqon saat ini menjadi salah satu atlet nasional, dimana hal tersebut tidak menjadikannya puas dalam berkarir. furqon memiliki berbagai tujuan yang masih ingin dicapainya. Tujuan-tujuan yang ingin dicapai ialah:

1. Mengasah kemampuan hingga batas maksimal yang dapat dicapai.
2. Menambah pengalaman dengan mengikuti latihan dari sumber yang lebih kompeten dan juga dari event - event bergengsi yang ia ikuti.
3. Menjadi juara dan memberikan yang terbaik untuk instansi yang sudah memberikan kepercayaan kepadanya. Dalam hal ini ialah Provinsi Bandar Lampung dan juga Negara Indonesia.

4. Mengenalkan cabang olahraga tenis lapangan dilingkungan sekitar sehingga bisa menarik perhatian masyarakat terutama minat masyarakat untuk berkecimpung didunia tenis lapangan. Furqon sendiri menorehkan berbagai prestasi sepanjang kariernya, dimulai sejak ia pertama kali memulai kariernya sebagai perwakilan daerah hingga ajang internasional. Berikut berbagai prestasi yang ditorehkan furqon sepanjang kariernya:

b. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan dengan beberapa poin yang perlu ditekankan dalam upaya pencapaian prestasi seperti subyek penelitian Muhammad Al Furqan. Diantara-Nya adalah perlunya pemahaman atlet untuk memulai kariernya sejak usia dini, terutama pada cabang olahraga tenis lapangan. Salah satu alasan lain mengapa senam harus dimulai sejak dini karena tenis lapangan membutuhkan daya tahan, kekuatan dan Teknik-teknik yang jika dilatih sejak kecil akan menghasilkan ruang gerak yang luas sehingga tidak menyebabkan cedera pada persendian dan otot sekitar persendian. dalam (Respati, Nur, and Rahman 2018) juga mengatakan bahwa: Perkembangan fisik tiap individu meliputi empat aspek, yaitu :

1. Sistem syaraf, yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi
2. Otot-otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik
3. Kelenjar endokrin, yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, seperti saat usia remaja berkembangnya perasaan senang untuk aktif dalam suatu kegiatan, yang sebagian anggotanya terdiri atas lawan jenis.
4. Struktur fisik/tubuh, yang meliputi tinggi, berat dan proporsi.

Selain memulai sejak usia dini, perlu diimbangi dengan adanya pembinaan atlet yang baik. Menurut (Respati et al. 2018) pembinaan yang baik memerlukan waktu jangka panjang, yakni ketika atlet memasuki fase atlet usia dini hingga menjadi elite atlet. Pembinaan sendiri mencakup beberapa hal, diantaranya-Nya adalah latihan yang mampu meningkatkan kualitas atlet. Latihan merupakan salah satu proses sistematis yang harus menganut beberapa prinsip latihan tertentu sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing (Wahjoedi 2001). Dengan memperhatikan beberapa aspek pada atlet yang harus dipahami oleh pelatih agar mampu membawa atletnya mencapai prestasi yang diinginkan (Depdiknas 2010). Langkah yang tepat dalam menciptakan atlet dengan kualitas yang baik akan membawa atlet tersebut dalam meraih prestasi.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa Muhammad Al Furqan menjadi salah satu contoh pembinaan yang baik dalam upaya pencapaian prestasi. Beberapa hal yang dapat disimpulkan ialah

1. Perlunya memulai sejak dini, dengan diimbangi usaha yang keras.
2. Menjadikan kompetisi sebagai media untuk mengembangkan diri dalam proses pencapaian prestasi
3. Motivasi diri dalam setiap hal baik itu positif dan juga negatif agar selalu bangkit dan terus maju.
4. Tidak mudah puas dengan apa yang dicapai dan selalu memiliki rasa untuk ingin menjadi lebih baik lagi
5. Memberikan yang terbaik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

B. Saran

1. Untuk pelatih, agar pelatih mampu memperhatikan atlet sesuai dengan kemampuannya, sehingga atlet dapat memberikan kualitas terbaiknya dengan bimbingan yang tepat.
2. Untuk atlet tenis lapangan, agar setiap atlet mampu berfokus pada tujuan apa yang ingin dicapainya.

3. Dengan adanya artikel ini diharapkan agar pelatih dan atlet senam di Indonesia kedepannya dapat memperhatikan pentingnya pembinaan atlet agar bisa meraih prestasi terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran*. edited by P. R. Rosdakarya. Bandung.
- Ayvazo, S. (2015). *Using Floor Tennis to Introduce Tennis Skills in Elementary Physical Situational Interest Preventing Bullying Core-Strength Training*. September 2010. <https://doi.org/10.1080/07303084.2010.10598502>
- Maksum, A. (2008). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Sriundy, I. M. (2015). *Metodologi Penelitian*. unesa unervesity press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B* (Alfabet (ed.)). alfabetan.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka cipta.
- Susiani, Desi. 2009. "Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman Pada Porprof DIY 2009."
- Arifin, Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran*. edited by P. R. Rosdakarya. Bandung.
- Slameto. 2003. *Belajar Dan Faktor - Faktor Yang Mempengaruhinya*. edited by Rineka. jakarta.
- Respati, Resa, Lutfi Nur, and Taopik Rahman. 2018. "Gerak Dan Lagu Sebagai Model Stimulasi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini." *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini* 12(2):321–30.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaliasi Pendidikan Jasmani*. jakarta: PT Raja.