



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman

**Faliq Muftafio Yusu, Jonni, Khairuddin, Risky Syahputra**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[faliqmuftafioyusu05@gmail.com](mailto:faliqmuftafioyusu05@gmail.com), [drs.jonni.mpd@gmail.com](mailto:drs.jonni.mpd@gmail.com),  
[khairuddins2@fik.unp.ac.id](mailto:khairuddins2@fik.unp.ac.id), [riskys@fik.unp.ac.id](mailto:riskys@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Tenis Meja

**Abstrak** : Masalah penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang diraih oleh atlet tenis meja Metro Club Pasaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet tenis meja Metro Club Pasaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022 di Lubuk Sikaping Pasaman. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 9 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *t test* untuk mengukur kelincahan, 2) *sprint test* 30 meter untuk mengukur kecepatan pemain, 3) *push up test* untuk mengukur kekuatan otot lengan, dan 4) *sit and reach test* untuk mengukur kelentukan. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kelincahan atlet berada pada kategori sedang. 2) Kecepatan atlet berada pada kategori sedang. 3) Kekuatan otot lengan atlet berada pada kategori sedang, dan 4) Kelentukan atlet berada pada kategori kurang.

**Keywords** : *Physical Condition, Table Tennis*

**Abstract** : *The problem of this research is the decline in the achievements of table tennis athletes from Metro Club Pasaman. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the table tennis athletes of Metro Club Pasaman. This type of research was a descriptive study. This research was conducted in June 2022 in Lubuk Attitude, Pasaman. The sampling technique used was saturated sampling technique, so the number of samples in this study were 9 athletes. The instruments used in this study were: 1) t test to measure agility, 2) 30 meter sprint test to measure player speed, 3) push up test to measure arm muscle strength, and 4) sit and reach test to measure flexibility. The data analysis technique used descriptive statistical analysis of percentages. The results of this study are: 1) The athlete's agility is in the medium category. 2) The athlete's speed is in the medium category. 3) The athlete's arm muscle strength is in the moderate category, and 4) the athlete's flexibility is in the less category.*

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). salah satu

cabang olahraga yang juga digemari oleh banyak masyarakat adalah olahraga tenis meja.

"Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah di jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang" (Hardiansyah, 2019). Tenis meja adalah salah satu olahraga paling populer di

dunia, dengan pendukung dari semua lapisan masyarakat. Hal ini dimainkan oleh orang-orang dari segala usia dan tingkat keterampilan. Tenis meja merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh semua orang karena merupakan permainan yang dapat dimainkan secara terus menerus. Permainan ini dapat dilihat pada pertandingan lembaga pendidikan maupun lembaga daerah dan nasional. Tenis meja merupakan salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat dunia pada umumnya dan masyarakat Indonesia pada khususnya pada tingkat nasional, sebagaimana dikemukakan oleh Sutarmin (2007). Olahraga nasional ini selalu masuk dalam daftar cabang olahraga yang dipertandingkan selama Pekan Olahraga Nasional (PON)". Menurut Sari (2019) "Permainan tenis meja menggunakan beberapa peralatan antara lain ; meja, net, bola dan bet. Kalau mental sudah terlatih, maka teknik yang dipelajari akan bisa diimplementasikan dengan baik".

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang paling penting tanpa mengesampingkan aspek- aspek yang lainnya. Untuk mencapai prestasi yang optimal tidak mudah, selain membutuhkan ketekunan perjuangan yang panjang, kondisi fisik yang baik adalah salah satu faktor yang menentukan dalam mencapai suatu prestasi olahraga. Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawarkan lagi (Syaizar Rahmad, 2015).

Bermain tenis meja membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik, taktik, dan mental pemain. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang

sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Pada olahraga tenis meja, komponen fisik tersebut tidak dapat dipisahkan, baik itu fungsi maupun kebutuhannya. Dalam Peningkatan kondisi fisik, ada beberapa komponen yang harus ditingkatkan, komponen tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, daya otot, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi (Prima & Kartiko, 2021). Masing-masing komponen ini memiliki fungsi dan kegunaan yang berbeda satu sama lain.

## METODE

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini adalah penelitian deskriptif , yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala suatu objek. Tempat penelitian ini dilakukan di Lapangan Metro Club Kab. Pasaman Jalan Lubuk Sikaping. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Tenis Meja Metro Club Kab. Pasaman yang berjumlah 9 orang atlet laki-laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Teknik sensus* atau sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 9 orang atlet. instrument dalam penelitian ini menggunakan 1) lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, 2) t test untuk

mengukur kelincahna, 3) sit and react test untuk mengukur kelentukan, dan push up test untuk mengukur kekuatan otot lengan. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

**HASIL**

**1. Kelincahan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman**

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
<9,5	1	11.1	Baik sekali
9,5-10,5	3	33.3	Baik
10,6-11,5	4	44.4	Sedang
>11.5	1	11.1	Kurang
	9	100	

Dari 9 orang atlet Tenis meja yang diteliti, 1 orang atlet (11,1%) memiliki kelincahan pada kelas interval >9,5 detik, berada pada kategori baik sekali, 3 orang atlet (33,3%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 9,5-10,5 detik, berada pada kategori baik. 4 orang atlet (44,4%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 10,6-11,5 detik, berada pada kategori sedang, dan 1 orang atlet (11,1%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval >11.5 detik, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman memilki rata-rata sebesar 10.16 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet

Tenis Meja Metro Club Pasaman berada pada kategori sedang.

**2. Kecepatan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman**

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
3.58 - 3.91	2	22.2	Baik sekali
3.92-4.34	2	22.2	Baik
4.35-4.72	2	22.2	Sedang
4.73-5.11	2	22.2	Kurang
5.12-5.50	1	11.1	Kurang sekali
	9	100	

Dari 9 orang atlet Tenis meja yang diteliti, 2 orang atlet (22,2%) memiliki kecepatan pada kelas interval 3.58 - 3.91 detik, berada pada kategori baik sekali, 2 orang atlet (22,2%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 3.92-4.34 detik, berada pada kategori baik. 2 orang atlet (22,1%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4.35-4.72 detik, berada pada kategori sedang. 2 orang atlet (22,1%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4.73-5.11 detik, berada pada kategori kurang, dan 1 orang atlet (11,1%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5.12-5.50 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman memilki rata-rata sebesar 4,35 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman berada pada kategori sedang.

Kelas interval (cm)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
> 41	0	0.0	Baik sekali
31 – 45	0	0.0	Baik
21 – 30	2	22.2	Sedang
11 – 20	6	66.7	Kurang
< 10	1	11.1	Kurang sekali
	9	100	

### 3. Kekuatan otot lengan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Atlet Tenis Meja Metro Club**

#### **Pasaman**

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>46	0	0	Baik sekali
36-46	1	11.1	Baik
26-35	3	33.3	Sedang
16-25	4	44.4	Kurang
<16	0	0	Kurang sekali
	9	100	

Dari 9 orang atlet Tenis meja yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kekuatan otot lengan pada kelas interval >46, berada pada kategori baik sekali, 1 orang atlet (11,1%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 36-46, berada pada kategori baik. 3 orang atlet (33,3%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 26-35, berada pada kategori sedang, dan 4 orang atlet (44,4%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 16-25, berada pada kategori kurang. Dari hasil

analisis didapatkan tingkat kekuatan otot lengan atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman memiliki rata-rata sebesar 26,22, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot lengan atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman berada pada kategori sedang.

### 4. Kelentukan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman**

Dari 9 orang atlet Tenis meja yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kelentukan pada kelas interval >46 dan kelas interval 31-45 cm, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik, 2 orang atlet (22,2%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval 21-30 cm, berada pada kategori sedang, 6 orang atlet (66,7%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval 11-20 cm, berada pada kategori kurang, dan 1 orang atlet (11,1%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval <10 cm. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman memiliki rata-rata sebesar 17 cm, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman berada pada kategori kurang.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Kelincahan Atlet Tenis Mejas Metro Club Pasaman

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan tenis meja terutama dalam melakukan pukulan atau serangan serta kemampuan mengembalikan bola dari serangan lawan. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan

keseimbangan. Kelincahan adalah kesanggupan tubuh atau gerak tubuh untuk melakukan perubahan posisi secepat mungkin dalam waktu yang singkat. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan tenis meja terutama dalam melakukan serangan pukulan serta mengembalikan bola ke daerah lawan dengan cepat dan tepat sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola dengan baik.

## **2. Tingkat Kecepatan Atlet Tenis Mejas Metro Club Pasaman**

Dalam permainan tenis meja kecepatan juga menjadi factor yang sangat menunjang. Pemain tenis Meja yang memiliki kemampuan gerakan dengan cepat akan mudah melakukan gerakan meskipun dalam keadaan gerak ruang yang sempit. Kemampuan gerakan dalam permainan tenis meja dimaksudkan untuk melakukan pergerakan dalam menjangkau bola-bola yang datang ke berbagai arah. Akan tetapi pemain tenis meja yang lengannya mampu bergerak cepat ketika menyemes bola, belum tentu tungkainya juga cepat dalam berlari. Oleh sebab itu diperlukan latihan keduanya agar mampu lengan bergerak cepat dan tungkai juga dapat berlari cepat. Kecepatan bergerak dari anggota gerak atas sewaktu memukul atau menangkis serta anggota gerak bawah ketika menendang atau berlari merupakan suatu penampilan fisik yang erat sekali kaitannya dengan unsur biomotorik lainnya terutama kekuatan, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi dan daya tahan. Gerakan lengan atau tungkai tidak akan dapat berfungsi maksimal tanpa didukung oleh komponen-komponen tersebut. Oleh karena itu latihan untuk meningkatkan kecepatan tanpa melibatkan komponen lainnya akan sulit mencapai hasil yang maksimal.

## **3. Tingkat Kekuatan otot lengan Atlet Tenis Mejas Metro Club Pasaman**

Kekuatan pada otot lengan sangat berpengaruh terhadap ketepatan pada saat memukul bola. Lengan merupakan alat gerak yang mempunyai fungsi menarik, mendorong, memindahkan, melempar benda dan lain sebagainya". Jadi kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Jadi dapat disimpulkan dari ahli di atas bahwa latihan kekuatan otot lengan pada umumnya bertujuan untuk meningkatkan daya tahan memukul bisa juga untuk meningkatkan kerasnya pukulan. terutama di dalam permainan tenis meja kekuatan otot lengan sangat berpengaruh sekali terhadap bagus ataupun buruknya permainan, maka dengan melatih kekuatan otot lengan daya tahan memukulpun akan lebih keras dan durasi memainkan bola akan lebih lama.

## **4. Tingkat Kelentukan Atlet Tenis Mejas Metro Club Pasaman**

Kelentukan merupakan potensi dasar yang menunjang peningkatan prestasi seorang pemain karena kelentukan menunjang kualitas yang memungkinkan suatu segmen gerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak. Kualitas itu memungkinkan otot-otot atau sekelompok otot untuk memanjang dan memendek dengan memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal. Menurut (Sukadiyanto dalam Wardani,2015). Tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor yang lainnya. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang, kemungkinan seseorang untuk menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga akan lebih cepat karena kemungkinan geraknya akan lebih luas dan gerakan-gerakan yang

sulit dapat dilakukannya, sehingga para pelatih dalam berbagai cabang olahraga tidak segan-segan dalam mengembangkan kecepatan motorik bagi atlet yang mempunyai kualitas kelentukan yang baik karena resiko cedera sangat sedikit

Kelentukan diperlukan untuk membantu dalam gerakan memukul pada saat pukulan forehand drive, sehingga bisa lebih memaksimalkan pukulan ke arah lawan. kelentukan itu berpangkal pada luas gerak bagian tubuh disekitar persendian tertentu, maka skor luas pengukuran dipengaruhi oleh limitasi anatomis, yakni tergantung pada derajat ekstensibilitas rata-rata tendon. Seseorang yang mempunyai fleksibilitas pinggul yang baik akan mudah dalam melakukan keterampilan Tenis Meja, kualitas pukulan yang dihasilkan juga akan menjadi lebih kencang karena fleksibilitas pinggul akan membantu dalam gerakan pukulan forehand drive, sehingga akan terhindar dari cedera saat melakukan gerakan memukul. Kelentukan maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak efisien.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan: 1) Kelincahan atlet Tenis Meja Metro club Pasaman berada pada kategori sedang dengan persentase 44%. 2) Kecepatan atlet Tenis Meja Metro club Pasaman berada pada kategori sedang dengan persentase 22,2%. 3) Kekuatan otot lengan atlet Tenis Meja Metro club Pasaman berada pada kategori sedang 33,3%. 4) Kelentukan atlet Tenis Meja Metro club Pasaman berada pada kategori kurang 66,7%.

## DAFTAR PUSTAKA

- H. Nur, Madri, and Zalfendi. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Hardiansyah, S. 2019. *Pengaruh Latihan Menggunakan Video Terhadap Kemampuan Footwork Tenis Meja*. *Jurnal JPDO*, 2(3), 1-5.
- Rahmad, Syaizar. 2015. "Pengaruh Latihan Knee-tuck Jump Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra Pendor." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, vol. 2, no. 2, Oct. 2015, pp. 1-9.
- Sari, D. N. 2019. *Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang*. *Jurnal JPDO*, 2(7), 1-7.
- Sutarmin, 2007, *Terampil Berolahraga Tenis Meja*, Surakarta: Era Intermedia.