



Pengembangan *Self Assesment* dalam Pembelajaran PJOK Materi *Passing Bawah Bolavoli* Menggunakan Formulir *Online Jotform*

Elvina Safitri, Nurul Ihsan, Khairuddin, Haripah Lawanis

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
elvinasafitri042000@gmail.com, nurulihsan@fik.unp.ac.id, khairuddins2@fik.unp.ac.id,
haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : kekuatan , Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah mengetahui lemahnya kondisi fisik atlet tenis lapangan Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Jenis penelitian ini adalah deskriptif bertujuan mendeskripsikan keadaan saat penelitian dilakukan. Populasi penelitian adalah atlet tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling yaitu sebanyak 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *push up test* kekuatan, tes lari 30 meter kecepatan, *dodging run test* kelincahan dan daya tahan menggunakan *bleep test*. Data diperoleh dengan metode statistik deskriptif. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Kekuatan atlet putra pada tingkat baik rata-rata 30,9 kali. Atlet putri pada tingkat baik sekali rata-rata 21,8 kali. (2) Kecepatan atlet putra pada tingkat cukup rata-rata 04,72 detik. Atlet putri pada tingkat cukup rata-rata 05,61 detik. (3) Kelincahan atlet putra pada tingkat baik sekali rata-rata 21,16 detik. Atlet putri pada tingkat kurang rata-rata 28,43 detik. (4) Daya tahan atlet putra pada tingkat bagus rata-rata 51,07 ml/kg/menit. Atlet putri pada tingkat cukup rata-rata 32,38 ml/kg/menit.

Keywords : *Strength, Speed, Agility, Durability*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the weak physical condition of tennis athletes in Muara Bulian District, Batanghari Regency. This type of research is descriptive aimed at describing the current state of the study. The population of this research was 20 athletes from Muara Bulian sub-district, Batanghari district. Sampling was carried out with a total sampling technique of 20 people. To obtain research data, a strength push up test was used, a 30 meter speed run test, a dodging run test for agility and endurance using a bleep test. Data obtained by descriptive statistical method. Based on the results of data analysis, it is known that (1) The strength of male athletes at a good level is on average 30.9 times. Female athletes at excellent level averaged 21.8 times. (2) The speed of male athletes at a moderate level is 04.72 seconds. Female athletes at moderate level averaged 05.61 seconds. (3) The agility of male athletes is at a very good level with an average of 21.16 seconds. Female athletes at the average level of less than 28.43 seconds. (4) The endurance of male athletes at a good level is 51.07 ml/kg/minute on average. Female athletes at moderate levels averaged 32.38 ml/kg/minute.*

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan oleh seorang atau

sepasang pemain yang berhadapan dengan dibatasi oleh net/jaring. Untuk memainkannya diperlukan raket dan bola

yang terbuat dari karet yang berisi angin dan terbungkus dari bulu kempa. Selain membutuhkan kekuatan memukul bola, juga keterampilan menempatkan bola pada posisi yang kosong, agar pihak lawan sulit mengembalikan. Permainan tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang semua peralatannya harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan. Demikian pula mengenai perlengkapan yang dipakai oleh seorang pemain tenis lapangan harus dapat mengetahui bagaimana sarana dan prasarana yang memenuhi syarat untuk digunakan dalam permainan tenis lapangan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 263) mengatakan, permainan tenis lapangan termasuk dalam jenis keterampilan yang terbuka (open skill), artinya kondisi lingkungan bermain tenis lapangan sulit diprediksi dan dikendalikan oleh petenis. Prinsip dasar bermain tenis lapangan adalah memukul bola melewati net, menjauhkan jangkauan bola terhadap lawan sehingga lawan sulit untuk menerima dan sulit untuk mendapatkan point. Tenis lapangan dalam kategori permainan yang dibatasi dengan net dan raket sehingga permainan tenis lapangan relatif cepat dengan lapangan yang luas.

Dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa yang akan datang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga. Kompetisi olahraga di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah banyak diselenggarakan sebagai cara meningkatkan prestasi.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara professional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang –

cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi dari tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai tingkat kondisi fisik dan harus mempunyai keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuni. Seperti yang tercantum pada Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga “..

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk mencapai/mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olahraga tenis salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari atlet itu sendiri.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar dan fungsi dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik atlet tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Penelitian ini dilakukan di lapangan tenis Batanghari. Sedangkan waktu penelitian berlangsung dari bulan Juli 2021 sampai dengan bulan Agustus 2021. Setelah semua data dikumpulkan kemudin diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan

melihat Kondisi Fisik Atlet Tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari, maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik (statistic deskriptif) dengan perhitungan persentase menurut Usman dalam Arsil (2015:191-192)

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

HASIL

Hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam bab ini adalah Kondisi Fisik Atlet Tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari berkenaan dengan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

1. Kekuatan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kekuatan dari 20 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan kekuatan dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada (0,0%). 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 20 – 28. 6 orang (60,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 29 – 37 m. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara > 38.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Atlet Putra

Norma Penilaian	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
> 38	1	10,00%	Baik Sekali
29 – 37	6	60,00%	Baik
20 – 28	3	30,00%	Cukup
12 – 19	0	0,00%	Kurang
4 – 11	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100,00%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kekuatan dari 10 orang sampel maka

atlet yang memiliki tingkat kemampuan kekuatan dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada (0,0%). 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 10 – 15. 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 16 – 20. 6 orang (60,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara > 21.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Atlet Putri

Norma Penilaian (kali)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
> 21	6	60,00%	Baik Sekali
16 – 20	2	20,00%	Baik
10 – 15	2	20,00%	Cukup
5 – 9	0	0,00%	Kurang
1 – 4	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

2. Kecepatan .

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kecepatan dari 10 orang sampel 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi kurang sekali dengan perolehan nilai berkisar antara 5,12 – 5,50 detik. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kecepatan dengan klasifikasi kurang tidak ada (0,0%). 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 4,35 – 4,72 detik. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 3,92 – 4,34 detik. 4 orang (40,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara 3,58 – 3,91 detik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Putra

Norma Penilaian (Detik)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
3,58 – 3,91	4	40,00%	Baik Sekali
3,92 – 4,34	1	10,00%	Baik
4,35 – 4,72	2	20,00%	Cukup
4,73 – 5,11	0	0,00%	Kurang
5,12 – 5,50	3	30,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kecepatan dari 10 orang sampel 3 orang (10,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi kurang sekali dengan perolehan nilai berkisar antara 5,86-6,30 detik. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi kurang dengan perolehan nilai berkisar antara 5,41-5,86. 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 4,97-5,40. 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 4,51-4,96. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara 4,06-4,50.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Putri

Norma Penilaian (Detik)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
4,06 – 4,50	1	10,00%	Baik Sekali
4,51 – 4,96	3	30,00%	Baik
4,97 – 5,40	2	20,00%	Cukup
5,41 – 5,86	1	10,00%	Kurang
5,86 – 6,30	3	30,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

3. Kelincahan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kelincahan dari 10 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada (0,0%). 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 25,1 – 26,3 detik. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 23,8 – 25,0 detik. 8 orang (80,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara < 23,7 detik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Putra

Norma Penilaian (Detik)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
< 23,7	8	80,00%	Baik Sekali
23,8 – 25,0	1	10,00%	Baik
25,1 – 26,3	1	10,00%	Cukup
26,4 – 27,6	0	0,00%	Kurang
> 27,7	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kelincahan dari 10 orang sampel 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi kurang sekali dengan perolehan nilai berkisar antara > 29,7 detik. 4 orang (40,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi kurang dengan perolehan nilai berkisar antara 28,1-29,6 detik. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 26,4-28,0 detik. 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 24,7-26,3 detik. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan dengan klasifikasi baik sekali tidak ada (0,0%)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Putri

Norma Penilaian (Detik)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
< 24,6	0	0,00%	Baik Sekali
24,7 – 26,3	2	20,00%	Baik
26,4 – 28,0	1	10,00%	Cukup
28,1 – 29,6	4	40,00%	Kurang
> 29,7	3	30,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

4. Daya Tahan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data daya tahan dari 10 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan dengan klasifikasi sedang dan rendah tidak ada (0,0%). 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 34-42 ml/kg/menit. 6 orang (60,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi bagus dengan perolehan nilai berkisar antara 43-52 ml/kg/menit. 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi tinggi dengan perolehan nilai berkisar antara > 53 ml/kg/menit.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Atlet Putra

Norma Penilaian (ml/kg/menit)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
> 53	3	30,00%	Tinggi
43 – 52	6	60,00%	Bagus
34 – 42	1	10,00%	Cukup
25 – 33	0	0,00%	Sedang
< 24	0	0,00%	Rendah
Jumlah	10	100,00%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data daya tahan dari 10 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan dengan klasifikasi rendah tidak ada

(0,0%). 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi sedang dengan perolehan nilai berkisar antara 24 – 30 ml/kg/menit. 8 orang (80,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 31 – 37 ml/kg/menit. Kemudian atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan dengan klasifikasi tinggi dan bagus tidak ada (0,0%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Atlet Putri

Norma Penilaian (ml/kg/menit)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
> 49	0	0,00%	Tinggi
38 – 48	0	0,00%	Bagus
31 – 37	8	80,00%	Cukup
24 – 30	2	20,00%	Sedang
< 23	0	0,00%	Rendah
Jumlah	10	100,00%	

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kekuatan atlet tenis lapangan putra Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 30,9 kali. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *push up test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kekuatan berada pada klasifikasi baik. Selanjutnya untuk skor rata-rata kekuatan atlet tenis lapangan putri Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 21,8 kali. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *push up test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kekuatan berada pada klasifikasi baik sekali.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan yang berdasarkan dalam satuan waktu tertentu, yang dimana semakin jauh *jarak* yang ditempuh maka semakin tinggi kecepatannya Berdasarkan analisis data yang

dilakukan diperoleh skor rata-rata kecepatan atlet tenis lapangan putra Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 04,72 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian tes lari 30 meter maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan berada pada klasifikasi cukup. Selanjutnya untuk skor rata-rata kecepatan atlet tenis lapangan putri Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 05,61 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian tes lari 30 meter maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan berada pada klasifikasi kurang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kelincahan atlet tenis lapangan putra Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 21,16 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *dodging run test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincahan berada pada klasifikasi baik sekali. Selanjutnya untuk skor rata-rata kelincahan atlet tenis lapangan putri Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 28,43 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *dodging run test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincahan berada pada klasifikasi kurang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata daya tahan atlet tenis lapangan putra Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 51,07 ml/kg/menit. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *bleep test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan berada pada klasifikasi bagus. Selanjutnya

untuk skor rata-rata daya tahan atlet tenis lapangan putri Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 32,38 ml/kg/menit. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *bleep test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan berada pada klasifikasi cukup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada kondisi fisik atlet tenis kecamatan muara bulian kabupaten Batanghari dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

Kondisi fisik atlet tenis di kecamatan muara bulian kabupaten Batanghari sudah cukup baik karena dapat dilihat dari tingkat rata – rata dari kekuatan atlet putra 30,9 tergolong kategori baik dan kekuatan atlet putri 21,8 tergolong baik sekali. Rata –rata kecepatan atlet putra 04,72 detik tergolong kategori cukup dan kecepatan atlet putri 05,61 detik tergolong kategori kurang. Rata – rata kelincahan atlet putra 21,16 detik tergolong kategori baik sekali dan kelincahan atlet putri 28,43 detik tergolong kategori kurang. Rata – rata daya tahan atlet tenis putra 51,07 ml/kg/menit tergolong kategori bagus dan atlet tenis putri 32,38 ml/kg/menit tergolong kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Damrah. 2016. *Buku Ajar Tenis Dasar Mahasiswa*: FIK UNP.
- Firdaus, Kamal. 2011. "Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*" 1.2.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.

Surakarta. UNS Press.

Kusworo, Hendro. 2012. Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Menggunakan Latihan Beban. "*Jurnal Health and Sport*" 5.03.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.