

# PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRI PROROV BALI CABOR TENIS TAHUN 2020

I Komang Sukarata Adnyana<sup>1</sup>, I Ketut Budaya Astra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga FOK UNDIKSHA  
Email: sukarata.adnyana@undiksha.ac.id

## ABSTRACT

*This research aims to provide knowledge and information about the physical condition of provincial tennis athletes in Bali women's category by 2020. This type of research is a survey by conducting a live physical condition test. The data obtained is analyzed in accordance with the standards of Pratama athletes. Based on the results of the analysis of physical condition tests, the percentage of the physical condition of female athletes who have met the fitness standard is 59.15% and who do not meet the fitness standard is 40.85%, so in general the physical condition of female category athletes is poor according to the conversion table physical condition is in the range of numbers according to the physical condition conversion table is in the range of 50% to 59%. The conclusion is that the physical condition of Porprov Bali athletes in the 2020 women's tennis category is poor.*

**Keywords:** *physical condition, tennis, porprov bali, woman's category*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta informasi tentang kondisi fisik atlet Porprov bali cabor tenis tahun 2020 kategori putri. Jenis penelitian ini adalah survei dengan melakukan tes kondisi fisik langsung. Data yang diperoleh dianalisis sesuai dengan standar atlet pratama. Berdasarkan hasil analisis tes kondisi fisik kategori putri persentase kondisi fisik atlet yang sudah memenuhi standar kebugaran adalah 59.15% dan yang belum memenuhi standar kebugaran adalah 40.85%, jadi secara umum kondisi fisik untuk atlet putri tergolong kurang karena berada dalam kisaran angka 50% sampai 59%. Kesimpulannya adalah kondisi fisik atlet porprov bali cabor tenis kategori putri kurang.

**Kata kunci:** kondisi fisik, tenis, porprov bali, kategori wanita

## 1. Pendahuluan

Kebugaran dan prestasi seorang atlet atau olahragawan sifatnya tidak statis, tetapi berubah-ubah sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan khususnya latihan olahraga. Latihan kondisi fisik diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani dan prestasi, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yaitu dengan latihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang, meningkat (progresif overload) dan berkelanjutan, untuk mencapai standar yang telah ditentukan (Bompa, 2015). Kebugaran merupakan suatu hal yang sangat penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet tanpa terkecuali atlet cabang olahraga tenis.

Olahraga tenis merupakan bentuk olahraga yang memerlukan koordinasi semua organ tubuh, dan kebugaran jasmani yang prima. Kebugaran jasmani yang prima akan berimplikasi pada kecepatan, kelentukan, keakuratan, kelincahan, power, dan daya tahan yang prima pula. Teknik bermain tenis merupakan dasar bagi setiap pemain diantaranya ground stroke, volley, over-head dan service. Kondisi fisik pemain dituntut selalu prima. Tenis juga memerlukan pamantapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan ketahanan otot. Bahkan sangat perlu pemantapan kondisi jantung dan pernafasan, kelentukan dan relaksasi yang dinamis. Tolok ukur prestasi atlet tenis di provinsi bali bisa dilihat salah satunya melalui perhelatan Pekan Olahraga Provinsi Bali yang diadakan setiap dua tahun sekali dengan tuan rumah kabupaten tertentu yang ditunjuk secara bergilir. Dalam beberapa tahun terakhir dapat dilihat kabupaten yang menjuarai cabor tenis ini, pada tahun 2015 di kandang sendiri, 2017 di Gianyar dan 2019 di Tabanan cabor tenis lapangan masih dirajai oleh kabupaten buleleng. Dengan melihat kondisi tersebut kemungkinan besar kondisi fisik atlet tenis kabupaten lain lebih rendah dari atlet buleleng. Dalam kesempatan ini kita akan dapat memcermati kebugaran atlet tenis bali tahun 2020 melalui survei kebugaran atlet tenis bali 2020. Tentu suatu hal yang sangat bagus apabila kita bisa mengetahui tingkat kebugaran atlet bali yang akan bertanding baik di tingkat daerah maupun nasional di tahun yang akan datang. Tentu dengan kita mengetahui tingkat kebugaran atlet kita diharapkan mampu membantu mereka dalam menyusun strategi baik dalam latihan maupun dalam bertanding kedepannya.

Pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa harus mengalami kelelahan atau merasakan kecapekan yang berarti. Dalam bahasa Inggris istilah kebugaran jasmani disebut *physical fitness*. Seseorang yang memiliki kebugaran tubuh yang baik akan memiliki kemampuan menjalankan aktivitas sehari – hari dengan efektif karena memiliki cukup kebugaran sehingga mampu mendukung aktivitas inti dan juga aktivitas tambahan sehari – hari. Adapun pengertian kebugaran menurut para ahli

- 1) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala bentuk kegiatan fisik dalam sehari-hari yang membutuhkan 3 unsur inti. Ketiga unsur inti tersebut adalah daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan.
- 2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik dari seseorang dalam melakukan adaptasi terhadap beberapa kegiatan sehari-hari tanpa merasakan rasa capek dan lelah.
- 3) Kebugaran jasmani adalah kemampuan dari manusia dalam melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan masih tetap memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan tambahan (Irwan Setiawan dkk <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/779>)

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa unsur. antara sumber satu dan lainnya kadang berbeda. Kadang ada yang hanya menuliskan 5 unsur atau 10 unsur. Berikut ini adalah unsur-unsur kebugaran jasmani secara lengkap (Vannisa <https://perpustakaan.id/unsur-unsur-kebugaran-jasmani/>);

- 1) Kekuatan (*strength*)
- 2) Daya tahan otot (*muscular power*)
- 3) Daya tahan otot dan paru-paru
- 4) Kelincahan (*agility*)
- 5) Kelenturan (*flexibility*)
- 6) Daya ledak (*power*)
- 7) Koordinasi (*coordination*)
- 8) Keseimbangan (*balance*)
- 9) Ketepatan (*accuracy*)
- 10) Kecepatan reaksi

Tenis Lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan oleh seorang atau sepasang pemain yang berhadapan dengan dibatasi oleh 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 sisi yang kosong, agar pihak lawan sulit mengembalikan.

Menurut Lardner (2003, 5) “tenis merupakan permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati (*determination*), dan kecerdikan”.Dulu tenis hanya dimainkan oleh para amatir. Kini pemain-pemain kelas dunia seringkali telah menjadi pemain profesional di usia remaja. Tenis terbuka, di mana pemain profesional bersaing dengan pemain amatir, dimulai pada tahun 60-an. Tujuan utama dalam tenis adalah memukul bola ke dalam petak lawan dengan sedemikian rupa, sehingga lawan tidak dapat menyentuhnya sama sekali. Atau agar pengambilan bola lawan membawa bola keluar dari batas, atau agar bola lawan menyangkut net.

Kalau kita amati bersama sangat jelas bahwa permainan tenis lapangan adalah sebuah permainan yang memerlukan komponen kondisi fisik yang kompleks dan harus didukung oleh tingkat kebugaran komponen kondisi fisik yang baik. Dengan kondisi fisik yang baik maka akan memudahkan seorang dalam melakukan berbagai macam teknik dalam permainan tenis lapangan.

## 2. Metode

Penelitian ini adalah penelitian survei, Penelitian survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Penelitian ini dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi datanya dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Menurut Siswandari (2009,5) populasi adalah himpunan sample yang akan diamati, sedangkan sampel adalah merupakan sebagian anggota populasi. Dalam penentuan sampel dapat dilakukan dengan random dan non random. Dalam penelitian ini penentuan sampel dengan non random karena diambil dari populasi secara keseluruhan.

Penelitian survei digunakan untuk mengumpulkan informasi berbentuk opini dari sejumlah besar orang terhadap topik atau isu tertentu.

Ada tiga karakteristik utama dari penelitian survei yaitu:

- 1) Informasi dikumpulkan dari sekelompok besar orang untuk mendeskripsikan beberapa aspek atau karakteristik tertentu
- 2) Informasi dikumpulkan melalui pengajuan pertanyaan baik tertulis maupun lisan dari suatu populasi,

3) Informasi diperoleh dari sampel, bukan dari populasi.

Penelitian survei dapat dilakukan secara pribadi ataupun kelompok. Penelitian survei bukan hanya dimaksudkan untuk mengetahui status gejala, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan. Disamping itu, juga untuk membuktikan atau membenarkan suatu hipotesis.

Ada beberapa macam yang termasuk penelitian survei yaitu:

- a. *School survey*, yang bertujuan meningkatkan efisiensi dan efektifitas pendidikan.
- b. *Job analyze*, yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai tugas-tugas umum dan tanggung jawab para karyawan, aktifitas khusus yang dibutuhkan, keterlibatan, dan fungsi anggota organisasi, kondisi kerjanya dan fasilitas.
- c. *Analyze dokumen*. Istilah lain adalah analisis isi (*content analyze*), analisis aktivitas atau analisis informasi.
- d. *Public opinion surveys*. Survei ini bertujuan untuk mengetahui pendapat umum tentang suatu hal misalnya tentang rehabilitasi suatu bangunan bersejarah, tentang jalan satu jurusan, pemasangan lampu lalu lintas, dan sebagainya.

*Community surveys*. Survei ini juga disebut “social surveys” atau “field surveys” karena di dalam survei ini peneliti bertujuan mencari informasi tentang aspek kehidupan secara luas dan mendalam. Menurut Firdaus Muqarrob (https://eurekapedidikan.com/penelitian-survei) Dalam kesempatan ini kami akan melakukan penelitian survei dokumen karena kami akan membaca dan menyebarkan hasil dokumen yang sudah dicatat sebelumnya.

Dalam memperoleh data yang sesuai dengan tujuan peneliti, metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan lembar tes kondisi fisik yang telah dipersiapkan. Setelah data terkumpul selanjutnya di analisis dan dipersentasekan data yang diperoleh oleh tiap peserta. Setelah itu akan di rata-ratakan persentase hasil tes peserta sehingga nantinya akan didapat hasil rata-rata tes kondisi fisik yang akan di konversikan secara umum dalam tabel konversi seperti di bawah ini.

**Tabel 1 Konversi tingkat kondisi fisik**

No	Persentase Tingkat kondisi fisik	Predikat
1	80%-100%	Sangat Baik
2	70%-79%	Baik
3	60%-69%	Cukup baik
4	40%-59%	Kurang
5	≤39%	Kurang sekali

### 3. Hasil dan Pembahasan

Evaluasi hasil tes kebugaran dibagikan setelah tim analisis kondisi fisik selesai melakukan analisis dan terlihat hasilnya masing-masing kabupaten berbeda secara umum kondisi atletnya. Ini dapat dilihat dalam Tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Putri**

NO	NAMA	KABUPATEN	KATEGORI	PERSENTASE HASIL SURVEI	
				% KURANG	% BAIK
1	KD SUKMAYANI	BADUNG	PUTRI	40	60
2	DESAK MD DWI KRISNA	BADUNG	PUTRI	33	67
3	NABELA	BADUNG	PUTRI	47	53
4	NI PT AYU NATASYA	BADUNG	PUTRI	40	60
5	KADEK APRILIA	BANGLI	PUTRI	47	53
6	NI PUTU DEWI P	BANGLI	PUTRI	33	67
7	IDA DW AGUNG SRI K	BANGLI	PUTRI	53	47
8	MADE SINTA J	BANGLI	PUTRI	33	67
9	PUTU SATYA RIKAYANTI	BANGLI	PUTRI	53	47

NO	NAMA	KABUPATEN	KATEGORI	PERSENTASE HASIL SURVEI	
				% KURANG	% BAIK
10	GINA K.D	BULELENG	PUTRI	33	67
11	MADE ADNYANI	BULELENG	PUTRI	40	60
12	DESAK ANGGUN	BULELENG	PUTRI	40	60
13	DESAK CANTIKA	BULELENG	PUTRI	40	60
14	KOMANG TRIYA M	BULELENG	PUTRI	53	47
15	MANIK MUSTIKA	DENPASAR	PUTRI	47	53
16	I A SINTA	DENPASAR	PUTRI	40	60
17	GILDA R	DENPASAR	PUTRI	40	60
18	MANIK WIRA	DENPASAR	PUTRI	13	87
19	I A MAHA P	DENPASAR	PUTRI	40	60
20	RETRIA SASHI	DENPASAR	PUTRI	53	47
21	DW AYU DIAH	GIANYAR	PUTRI	47	53
22	PUTU YULIANITA	GIANYAR	PUTRI	33	67
23	KM HAPPY S	GIANYAR	PUTRI	40	60
24	KD AYU SRI Y	GIANYAR	PUTRI	40	60
25	KOMANG TERITHA	JEMBRANA	PUTRI	40	60
26	PUTU BUNGA	JEMBRANA	PUTRI	53	47
27	NI KT DEVI	JEMBRANA	PUTRI	40	60
28	FITRI W	JEMBRANA	PUTRI	33	67
RATA RATA				40.85%	59.15%

Sesuai tabel di atas dapat diuraikan hasil yang diperoleh oleh tiap kategori atlet dimana dapat kita lihat persentase kondisi fisik atlet yang sudah memenuhi standar kebugaran adalah 59.15% dan yang belum memenuhi standar kebugaran adalah 40.85%. Artinya jika kita konversikan kedalam tabel konversi kondisi fisik maka secara umum kondisi fisik atlet putri porprov bali tergolong kurang karena berada dalam kisaran angka 50% sampai 59%. Kondisi ini akan berdampak terhadap pencapaian prestasi nantinya baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional.

#### 4. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah secara umum kondisi fisik atlet putri porprov bali cabang olahraga tenis tahun 2020 adalah kurang, ini berdasarkan atas analisis data hasil tes kondisi fisik rata-ratanya dipersentasekan yaitu 59.15% jika kita konversikan kedalam tabel konversi tingkat kondisi fisik berada dalam kisaran angka 50% sampai 59% masuk dalam predikat kurang.

#### Daftar Rujukan

- Bompa. 2015. *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics, 2015  
<https://eurekapedidikan.com/penelitian-survei>  
<https://perpustakaan.id/unsur-unsur-kebugaran-jasmani/>  
<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/779>  
 Lardner. 2003. *Complete Beginner's Guide to Tennis*. Philadelphia  
 Siswandari. 2009. *Statistik Computer Based*. Surakarta: UNS Press.