

## TINGKAT KESEGARAN JASMANI ATLET UKM TENIS LAPANGAN UNY

### LEVEL OF PHYSICAL FITNESS UKM TENNIS ATHLETE

Oleh: Taradita Larasati, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
e-mail: [taradita.larasati@yahoo.co.id](mailto:taradita.larasati@yahoo.co.id)

#### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh seberapa besar tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY yang tidak memiliki program latihan teknik maupun latihan fisik tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek penelitian ini adalah 21 atlet yang mengikuti UKM tenis lapangan UNY. Instrumen yang digunakan adalah tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test*) (1980). Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY adalah baik sekali dengan pertimbangan rerata sebesar 407,86. Tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY yang berkategori baik sekali 5 orang atau 23,81%, baik 11 orang atau 52,38%, sedang 5 orang atau 23,81%, kurang 0 orang atau 0%, sangat kurang 0 orang atau 0%.

**Kata kunci:** kesegaran jasmani, tenis lapangan

By  
Taradita Larasati  
12601241105

#### Abstract

*This research is motivated by how big the physical fitness level of UNY tennis student activity unit which do not have an exercise of specific physical exercise. This research aims to determine the level of physical fitness of UNY Tennis student activity unit.*

*This is a quantitative descriptive research. The survey method is used used in this research. The subject were 21 athletes which follow the UNY tennis student activity unit. The instrument used was a A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test*)(1980). The technical analysis was applied in this research was poured into a form of a percentage frequency.*

*The result of this research indicate that the physical fitness level of UNY tennis student activity unit are good with consideration of 407,86. Physical fitness level of UNY tennis student activity unit which is catagorized excellent are 5 peolpe or 23,81%, good 11 people or 52,38%, medium 5 people or 23,81%, poor 0 people or 0%, worse 0 people or 0%.*

**Keywords:** *physical fitness, tennis.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu, maka kegiatan olahraga memerlukan suatu persiapan fisik yang baik, apa lagi kalau olahraga tersebut mengarah pada olahraga prestasi. Tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang biasanya dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola karet. Tujuan permainan adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan dapat mengembalikan bola tersebut. Tenis adalah salah satu cabang olahraga Olimpiade dan dimainkan pada semua tingkat masyarakat di segala usia. Olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja, termaksud orang-orang yang menggunakan kursi roda. Tenis lapangan adalah olahraga yang membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang meliputi kecepatan, kelenturan, konsentrasi, kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan lain-lain. Pemain harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya

menyangkut persiapan kesegaran jasmani. Pemain harus dibina dan ditingkatkan tingkat kebugaran jasmaninya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga pemain tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Penjelasan senada diungkapkan Harsono (1998: 153) sebelum diterjunkan kedalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu tingkat kesegaran jasmani dan tingkat fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam yang bakal dihadapinya dalam pertandingan.

Menurut Cooper (Sudarno, 1992: 6), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibanding dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. Karakteristik permainan tenis lapangan yaitu bolanya kecil, bergerak dengan cepat dan lapangan relatif luas serta menggunakan alat raket sebagai perpanjangan lengan. Dilihat dari kenyataan di atas, dapat dikatakan bahwa tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang relatif lebih sulit, terutama bagi petenis pemula. Dalam permainan olahraga tenis

terdapat berbagai macam jenis pukulan tersebut diperlukan penguasaan keterampilan gerak teknik-teknik dasar pukulan yang baik dan benar (Sukadiyanto, 1991: 15). Menurut Rusli Lutan (2000: 7), kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi). Komponen kesegaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Menurut DEPDIKNAS (2000: 62), setiap pelatih harus meningkatkan dan membina tingkat kesegaran jasmani para pemainnya. Apabila seorang atlet tenis lapangan akan mencapai suatu prestasi optimal, maka harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental, dan kematangan juara. Tingkat kesegaran jasmani akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali.

Program pengkondisian dalam olahraga merupakan kegiatan pelatihan

dalam membentuk fisik sebagai dasar untuk menunjang pencapaian prestasi disetiap cabang olahraga yang dilatihkan. Program pengkondisian merupakan suatu program yang dilaksanakan pada masa persiapan umum dan khusus yang tujuannya selain untuk membentuk fisik dasar, juga untuk mengatasi cedera pada saat berlatih ataupun dalam masa pelatihan. Kampus

UNY sendiri memiliki beberapa organisasi mahasiswa yang menuntut kesegaran jasmani yang baik. Organisasi ini terbentuk dalam beberapa unit kegiatan mahasiswa (UKM), seperti softball, bola basket, silat, sepakbola, tenis lapangan, bulu tangkis dan beberapa UKM lainnya. Dalam hal ini penulis mengambil sampel atlet tenis lapangan pemain UNY yang juga bagian dari UKM tenis lapangan UNY. UKM tenis lapangan di UNY memiliki anggota yang berasal dari mahasiswa UNY sendiri, baik dari Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun dari fakultas lain yang ada di Universitas Negeri Yogyakarta.

Baik buruknya tingkat kesegaran jasmani pemain akan berpengaruh terhadap prestasi. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis kebiasaan hidup tidak sehat sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani atlet seperti

merokok, tidur terlalu malam, dan sebagainya. Selain itu di UKM tenis lapangan UNY masih kurangnya kesadaran atlet untuk melakukan pemanasan atau *stretching* di awal kegiatan latihan UKM tenis contohnya seperti lari-lari kecil mengelilingi lapangan, padahal seperti yang diketahui bahwa pemanasan adalah hal yang sangat penting untuk mengurangi terjadinya cedera pada atlet. UKM tenis lapangan UNY sendiri tidak memiliki program latihan khusus para atlet lebih senang bermain *game point* dengan teman atlet lainnya yang dianggap lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Para atlet pun lebih sering berlatih teknik daripada melakukan latihan fisik, sehingga ketika diselenggarakannya kejuaraan tenis di UNY terkadang masih ada beberapa atlet yang kondisi fisik menjadi menurun.

Maka dari itu perlu adanya pengetahuan kebiasaan hidup tidak sehat dan pengetahuan pentingnya kesegaran jasmani seorang pemain. Semuanya tidak dapat diraih tanpa adanya persiapan yang baik dan dukungan dari semua yang berkecimpung dalam UKM tenis lapangan UNY. UNY memiliki sarana dan prasarana yang baik. Lapangan tenis sebagai tempat berlatih yang bertaraf nasional sehingga seharusnya

pemain dapat berlatih secara maksimal baik sesuai jadwal latihan maupun di luar jadwal latihan dengan menambah jam latihan sendiri. UKM tenis UNY berlatih dua kali dalam seminggu, yaitu hari Selasa dan Jumat pukul 14.00-17.00 WIB.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY. Hal ini menjadi dasar bahwa penelitian berikut akan berguna sebagai usaha pembinaan anggota UKM tenis lapangan UNY.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam hal ini, dengan desain tes dan pengukuran.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola dan stadion atletik FIK UNY. Penelitian ini berlangsung pada bulan April – Mei 2016. Adapun waktu Pengambilan data A.C.S.P.F.T. dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2016 dimulai pada pukul 15.00 – selesai menyesuaikan jadwal latihan UKM tenis lapangan UNY.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah 21 atlet laki-laki UKM tenis lapangan yang masih aktif dalam kegiatan unit kegiatan mahasiswa.

### Intrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Intrumen dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani menggunakan tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite on Standardizatio of Ohysical Fitness Test*)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite Standardixation of Physical Fitness Test*) terdapat 7 item tes yang dilakukan secara berurutan, yaitu tes lari 50 m, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat badan, lari hilir 4x10m, baring duduk 30detik, lentuk togok kemuka, lari jauh 1000m.

### Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat penguur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel.

Tes khusus keterampilan olahraga yang dapat digunakan adalah: Tes

A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite Standardization of Physical Fitness Test*) untuk mahasiswa dan taruna berusai stingkat dengan mahasiswa yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan (1980:3)

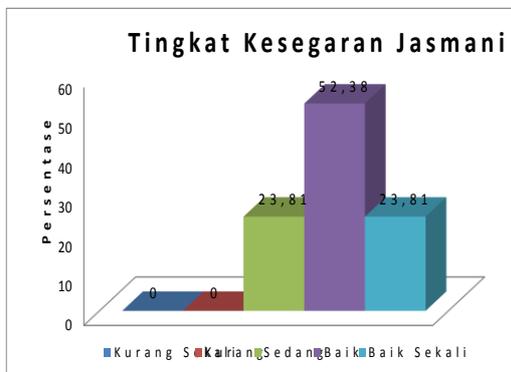
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY

**Tabel 1. Katagori Tingkat kesegaran Jasmani Atlet UKM Tenis Lapangan UNY**

N0	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	$X \geq 431$	5	23,81	Baik sekali
2.	376-430	11	52,38	Baik
3.	311-375	5	23,81	Sedang
4.	251-310	0	0,00	Kurang
5.	$X \leq 250$	0	0,00	Kurang sekali
	Jumlah	21	100	

Berdasarkan tabel tersebut dari 21 atlet terdapat 5 atlet (23,81%) berkatagori baik sekali, 11 atlet (52,38%) berkatagori baik, 5 atlet (23,81%) berkatagori sedang, 0 atlet (0%) berkatagori kurang, 0 atlet (0%) beRkatagori kurang sekali. Data hasil tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet UKM tenis lapangan UNY memiliki tingkat kebugaran yang baik sekali. Secara keseluruhan atlet UKM tenis lapangan UNY yang tidak memiliki latihan tertentu tidak mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani atlet buruk, namun ketika kondisi atlet menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seperti yang telah diungkapkan oleh Djoko Pekik Irianto (2000: 37-28), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

### a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup

dapat memenuhi syarat yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan, untuk mendapat kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.

### b. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

### c. Olahraga/aktivitas fisik

- 1) Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

- 2) Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain:
  - a) *Overload* (beban lebih) beban latihan harus lebih kuat daripada latihan sehari-hari.
  - b) *Specificity* (kekhususan) model latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.
  - c) *Reversible* (kembali asal) kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan.

3) Takaran latihan

Keberhasilan mencapai kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21), sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and time*).

Menurut T. Cholik Muthohir dalam Cahyo Yuwono (2008: 29), kesegaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan

yang berarti, yang mencakup ranah fisik, mental, sosial dan

### **Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian saran yang diajukan adalah:

1. UKM harus mampu memfasilitasi program latihan secara maksimal agar kemampuan dan keterampilan atlet dapat ditingkatkan secara maksimal.
2. UKM harus mampu mengontrol aktivitas dan frekuensi serta intensitas latihan atlet agar atlet dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang telah dimiliki.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang efektif dan aman*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi offset
- Harsono. (1988). *Coaching and Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.

\_\_\_\_\_,(1980). *Penelitian kesegaran jasmani dengan A.C.S.P.F.T.*

Rusli Lutan, (2002). *Menuju Sehat dan Bugar.* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.