



PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR ATLET TENIS MEJA USIA DINI DI KOTA SEMARANG

Agus Pujianto

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Semarang-Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Mei 2015

Disetujui Mei 2015

Dipublikasikan Juni 2015

Keywords:

physical condition, athlete, basic engineering skills of table tennis

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pada atlet tenis meja usia dini di Kota Semarang. Populasi penelitian ini adalah atlet tenis meja di Kota Semarang yang berjumlah 36 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu semua populasi atlet tenis meja di Kota Semarang berjumlah 36 orang. Variabel penelitian meliputi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar tenis meja. Untuk memperoleh data, maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik tes. Untuk instrument kondisi fisik yang digunakan adalah tes: lari cepat (sprint) 30 meter, lari 1.600 meter, lari bolak-balik 4x5 meter, sit and reach, sitting on the wall, loncat tegak (vertical jump), dan angkat tubuh (Flexed Arm Hang). Sedangkan untuk keterampilan dasar tenis meja, tes yang digunakan adalah tes: memegang bed, pengaturan kaki, memukul bola, blok serangan lawan, dan servis. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet tenis meja di Kota Semarang termasuk dalam kategori sedang. Sebanyak 64% atlet putra dan 86% atlet putri dalam kategori sedang. Keterampilan teknik tenis meja dalam kategori baik. Sebanyak 73% atlet putra dan 93% atlet putri memiliki keterampilan teknik dasar yang baik.

Abstract

The purpose of this research was to assess the physical condition and basic engineering skills at an early age table tennis athletes in Semarang. The population was table tennis athletes in the city of Semarang, amounting to 36 people. Sampling using total sampling, ie all populations table tennis athletes in Semarang numbered 36 people. Variables include the study of physical conditions and basic technical skills of table tennis. To obtain data, so in this research using survey methods and testing techniques. For the instrument used is the physical condition of the test: sprint (sprint) 30 meter, 1,600-meter run, running back and forth 4x5 meters, sit and reach, sitting on the wall, vertical jump, and flexed Arm Hang. As for the basic skills of table tennis, the test used is the test: grip technique, footwork technique, stroke, block, and service. Data were analyzed using descriptive percentages. The results showed that the physical conditions of table tennis athletes in Semarang included in the medium category. As many as 64% of men and 86% of athletes women athletes in the medium category. Skills table tennis techniques in both categories. A total of 73% men and 93% of athletes women athletes have good basic engineering skills. It was concluded that the profile was moderate physical condition and basic engineering skills in table tennis athletes in Semarang in 2013 in both categories

© 2015 Universitas Negeri Semarang

Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail : aguspuji@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Dalam berolahraga individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, antara lain: untuk berprestasi, kesegaran jasmani, ataupun rekreasi. Hakikat olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Pencapaian prestasi di bidang olahraga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik, dan strategi serta melalui berbagai pendekatan.

Cabang olahraga tenis meja merupakan olahraga yang begitu dikenal dan dimengerti masyarakat. Dalam upaya pembinaan prestasi dalam suatu cabang olahraga tersebut sangat diutamakan. Karena hal ini, dapat berdampak positif dari setiap aspek olahraga di negara ini. Apabila prestasi itu meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah dan bangsa. Olahraga tenis meja ini peminatnya cukup lumayan, dan peluang untuk mendapatkan prestasi sangatlah besar. Pada cabang olahraga tenis meja Kota Semarang merupakan salah satu cabang olahraga berpotensi untuk meraih prestasi. Untuk meningkatkan prestasi pasti ada hal-hal yang mendukung proses peningkatan prestasi pada setiap cabang olahraga, khususnya cabang olahraga tenis meja.

Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik teknik dan mental. Di dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-komponen yang sangat penting

untuk olahraga tenis meja terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan power. Karena dalam tenis meja komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang (Eri Praktiknyo, 2005: 1).

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yuyun Yudiana, 2012:19).

Selain itu, juga dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Seperti yang dikemukakan M. Sajoto (1995: 7) sebagai berikut: "Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, seorang atlet harus memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: (1) Pengembangan Fisik (Physical Build-up); (2) Pengembangan Teknik (Technical Build-up); (3) Pengembangan Taktik (Tactical Build-up); (4) Pengembangan Mental (Mental Build-up)".

Prestasi atlet tenis meja Kota Semarang pernah menyumbangkan banyak medali dalam kejuaraan daerah, kejuaraan nasional, bahkan internasional. Di antaranya: (1) Juara III kadet putra pada kejuaraan tenis meja internasional HUT ke-50 TVRI tahun 2012, (2) Juara I tunggal pemula putra kejuaraan tenis meja nasional kelompok umur di Klaten tahun 2012, (3) Juara I beregu pemula putra kejuaraan tenis meja nasional kelompok umur di Klaten tahun 2012, (4) Juara I beregu pemula putri kejuaraan tenis meja nasional kelompok umur di Klaten

tahun 2012, (5) Juara III beregu kadet putra kejuaraan tenis meja nasional kelompok umur di Klaten tahun 2012, (6) Juara III tunggal kadet putra kejuaraan tenis meja se-Jawa Piala Bupati Jombang tahun 2012, (7) Juara I putra invitasi tenis meja se-Jawa Tengah di Kudus tahun 2012, (8) Juara II putri invitasi tenis meja se-Jawa Tengah di Kudus tahun 2012, (9) Juara II O2SN se-Kota Semarang tahun 2012.

Berdasarkan uraian pengamatan di atas, latihan kondisi fisik sangat diperlukan bagi atlet tenis meja Kota Semarang. Sebab latihan-latihan mengenai kondisi fisik yang sudah dilakukan atlet tenis meja Kota Semarang saat ini masih kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian dari pelatih. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik yang baik. Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam setiap pertandingan belum optimal, sehingga mulai saat ini kondisi fisik para atlet tenis meja Kota Semarang mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram.

METODE

Populasi dalam pengertian ini adalah atlet tenis meja Kota Semarang yang berjumlah 36 orang terdiri dari 22 atlet putra dan 14 atlet putri. Sampel dalam penelitian ini adalah 36 orang. Dengan demikian, penelitian ini merupakan total sampling, karena populasi sekaligus sebagai sampel penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini.

Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik tes. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai kemampuan fisik dengan menggunakan teknik tes serta pengukuran kondisi fisik. Macam-macam tes Kondisi Fisik: 1) Test lari 30 meter, 2) Lari 1600 meter, 3) Test lari bolak balik 4 x 5 meter, 4) Sit and Reach, 5) Sitting on the wall, 6) Vertikal Jump, 7) Flexed Arm Hang. Tes keterampilan teknik dasar tenis meja, meliputi: 1) teknik memegang bet, 2) teknik pengaturan kaki, 3) teknik memukul bola, 4) teknik blok, 5) teknik servis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum kondisi fisik para atlet tenis meja tergolong sedang dengan skor pada interval 6,0 – 7,9. Lebih jelasnya dapat Di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Profil Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Usia Dini Kota Semarang

No	Kondisi fisik	Kriteria	Putra		Putri	
			f	%	f	%
1	9,6 - 10	Baik sekali	0	0	0	0
2	8,0 - 9,5	Baik	8	36	1	7
3	6,0 - 7,9	Sedang	14	64	12	86
4	4,0 - 5,9	Kurang	0	0	1	7
5	2,0 - 3,9	Kurang sekali	0	0	0	0
	Jumlah		22	100	14	100

Tabel 1 memperlihatkan bahwa dari 22 atlet putra sebanyak 14 atlet (64%) memiliki kondisi fisik sedang pada interval skor 6,0 – 7,9,

selebihnya 8 atlet (36%) dalam kategori baik. Dari 14 atlet putri, sebanyak 12 atlet (86%) dalam kategori sedang, selebihnya 1 atlet (7%)

dalam kategori baik dan 1 atlet (7%) dalam kategori kurang.

Rata-rata dari setiap test kondisi fisik atlet tenis meja usia dini Kota Semarang dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik

No	Jenis Test	Putra		Putri	
		Rata-rata	Kategori	Rata-rata	Kategori
1	Lari 30 meter	4,17	Baik	4,95	Baik
2	VO ₂ Max	67,19	Baik	63,16	Baik
3	Lari Bolak Balik 4x5 meter	12,83	Baik	13,26	Baik
4	<i>Sit and Reach</i>	19,00	Baik	15,43	Sedang
5	<i>Sitting on the wall</i>	2,65	Baik	1,09	Sedang
6	<i>Vertikal Jump</i>	164,77	Baik	132,14	Baik
7	<i>Flexed Arm Hang</i>	0,22	Baik	0,14	Sedang

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh gambaran bahwa sebagian besar hasil test kondisi fisik atlet tenis meja Kota Semarang termasuk dalam kategori baik. Sedangkan untuk hasil test *Sit and Reach*, *Sitting on the wall*, dan *Flexed Arm Hang* putri dalam kategori sedang. Sedangkan secara terperinci dari masing-masing

test kondisi fisik pada atlet tenis meja Kota Semarang dapat dijabarkan dalam masing-masing test kondisi fisik sebagai berikut.

Secara umum keterampilan teknik dasar tenis meja atlet usia dini kota Semarang tergolong baik, seperti tercantum pada tabel 3 berikut :

Tabel 3. Keterampilan Teknik Dasar Tenis Meja

No	Teknik Dasar	Kriteria	Putra		Putri	
			F	%	f	%
1	9,6 - 10	Baik sekali	0	0	0	0
2	8,0 - 9,5	Baik	16	73	13	93
3	6,0 - 7,9	Sedang	6	27	1	7
4	4,0 - 5,9	Kurang	0	0	0	0
5	2,0 - 3,9	Kurang sekali	0	0	0	0
	Jumlah		22	100	14	100

Tabel 4.16 memperlihatkan bahwa dari 22 atlet putra, sebanyak 16 atlet (73%) memiliki keterampilan teknik dasar yang baik, meskipun masih ada 6 atlet (27%) yang tergolong sedang. Dari 14 atlet putri, sebanyak 13 atlet (93%) tergolong baik dan 1 atlet (3%) dalam kategori

sedang. Dengan demikian, secara umum keterampilan teknik dasar tenis meja pada atlet usia dini Kota Semarang tergolong baik. Rata-rata hasil setiap jenis tes dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

Tabel 4. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Tenis Meja Atlet Kota Semarang

No	Jenis Test	Nilai	
		Rata-rata	Kategori
1	Teknik memegang bed	8,27	Baik
2	Teknik pengaturan kaki	8,19	Baik
3	Teknik memukul bola	8,95	Baik
4	Teknik blok serangan lawan	7,93	Sedang
5	Teknik servis	8,51	Baik

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh gambaran bahwa sebagian besar hasil test keterampilan teknik dasar pada atlet tenis meja Kota Semarang dalam kategori baik, hanya pada teknik blok serangan lawan dalam kategori sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum hasil test kondisi fisik atlet Tenis Meja Kota Semarang termasuk dalam kategori sedang. Dari 22 atlet putra, sebanyak 14 atlet (64%) memiliki kondisi fisik sedang, dan dari 14 atlet putri sebanyak 12 atlet (86%) dalam kategori sedang. Meskipun dari 7 macam tes yang dilakukan hasil rata-rata pada kelompok atlet putra dalam kategori baik, namun pada kelompok putri, terdapat 3 jenis yang memiliki rata-rata sedang yaitu sit and reach, sitting on the wall dan flexed arm hang. Hal ini disebabkan latihan-latihan mengenai kondisi fisik yang telah dilakukan atlet tenis meja Kota Semarang saat ini masih kurang memperhatikan semua aspek.

Hasil tes lari 30 meter pada kelompok putri, sebagian besar masih tergolong sedang (64,3%), demikian juga pada tes sit and reach sebanyak 71,4% tergolong sedang bahkan 14,3% dalam kategori kurang. Hasil tes sitting on the wall, sebanyak 64,3% atlet putri dalam kategori sedang. Hasil tes flexed arm hang, sebanyak 57,2% atlet kelompok putri masih dalam kategori sedang, bahkan 21,4% dalam kategori kurang. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet putri memiliki kondisi fisik yang sedang. Ada indikasi bahwa

perhatian terhadap kondisi fisik atlet terutama atlet putri masih tergolong kurang.

Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik yang baik secara menyeluruh, tetapi kenyataan yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik pula. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian prestasi atlet tenis meja Kota Semarang dalam setiap pertandingan masih kurang maksimal.

Selain itu, hasil tes keterampilan teknik dasar tenis meja pada atlet tenis meja Kota Semarang yang termasuk dalam kategori sedang adalah teknik blok serangan lawan. Padahal ini penting untuk menggagalkan serangan lawan, karena serangan sangat menguras energi cukup besar dan apabila dapat diblok atau dipatahkan lawan akan kelelahan serta mudah untuk dikalahkan. Keterampilan teknik dasar yang kurang baik dapat disebabkan oleh kurangnya latihan rutin dan terprogram dalam meningkatkan keterampilan para atlet.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik dan tes keterampilan teknik dasar tenis meja yang dilakukan, maka secara umum dapat dideskripsikan bahwa kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja Kota Semarang tahun 2013 dalam kategori "baik", namun masih sangat perlu ditingkatkan.

Untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar, banyak faktor yang

harus dimiliki para atlet. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor makanan. Dalam latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama, program latihan peningkatan kondisi fisik baik perkomponen maupun secara keseluruhan. Hal ini dilaksanakan bila berdasarkan tes awal pemain yang bersangkutan belum berada dalam status kondisi fisik yang diperlukan untuk pertandingan-pertandingan yang dilakukannya. Kedua, program latihan mempertahankan kondisi fisik, yaitu program latihan yang disusun sedemikian rupa sehingga dengan program tersebut diharapkan akan berada dalam status kondisi puncak sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan tertentu (M. Sajoto, 1995: 29).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Kota Semarang Tahun 2013 dengan dasar tes kondisi fisik dalam kategori sedang.
2. Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Kota Semarang Tahun 2013 dengan dasar rata-rata hasil tes yang meliputi:
 - 1) teknik memegang bed,
 - 2) teknik pengaturan kaki,
 - 3) teknik memukul bola,
 - 4) teknik blok serangan lawan,
 - 5) teknik servis dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Eri Pratiknyo Dwi Kusworo, 2005. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga, Diktat Mata Kuliah Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. UNNES.
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize
- Yuyun Yudiana. 2012. Latihan Fisik. Surakarta.