



## Analisis Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Sekolah Keberbakatan Olahraga

Lisa<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Muhammad Imam Rahmatullah<sup>3</sup>, Zainur<sup>4</sup>

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga FKIP, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Indonesia<sup>1,3,4</sup>

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Riau<sup>2</sup>

[lisa6292@student.unri.ac.id](mailto:lisa6292@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id](mailto:ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,  
[muhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id](mailto:muhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>, [zainur@lecturer.unri.ac.id](mailto:zainur@lecturer.unri.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Kondisi fisik adalah suatu hal yang sangat penting bagi seorang atlet dalam meningkatkan prestasi pada setiap cabang olahraganya secara optimal, dan bisa dikatakan menjadi dasar untuk keperluan yang tidak bisa ditunda dan ditawar tawar lagi dalam prestasi olahraga. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang memiliki oleh atlet pada sekolah keberbakatan olahraga. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif, kemudian dalam hal pengumpulan data menggunakan tes pengukuran. Subjek atau sampel yang digunakan adalah atlet tenis meja sekolah keberbakatan olahraga berjumlah 12 atlet diantaranya 7 atlet laki-laki dan 5 atlet perempuan. Data diperoleh dari tes pengukuran komponen fisik, adapun tes yang digunakan dalam memperoleh data penelitian di antaranya *vertical jump* untuk mengukur power (otot tungkai), lari 30 meter untuk mengukur kecepatan tes ini diukur dengan satuan detik. *Shuttle run* untuk mengukur kelincahan tes ini diukur dengan satuan detik, *back and leg dynamometer*, *Sit and Reach* dan daya tahan menggunakan tes *MFT* (*multi stage fitness test*). Fisik Atlet tenis meja sekolah keolahragaan riau dapat disimpulkan bahwa Hasil tes kondisi fisik sekolah keolahragaan riau pada atlet tenis meja menunjukkan hasil yang beragam, tetapi secara dominan kondisi fisik atlet berada pada kategori Sedang yaitu sebesar 50,00 nilai yang diperoleh dari jumlah keseluruhan item test.

Kata Kunci: Analisis Kondisi Fisik, Tenis Meja, Sekolah Keberbakatan Olahraga

### Abstract

*Physical condition is a very important thing for an athlete in improving performance in each sport optimally, and can be said to be the basis for needs that cannot be postponed and negotiated in sports achievement. This study aims to determine the physical condition of athletes at sports talent schools. This study includes quantitative descriptive research, then in terms of data collection using measurement tests. The subjects or samples used were table tennis athletes at sports talent schools totaling 12 athletes, including 7 male athletes and 5 female athletes. Data was obtained from physical component measurement tests, the tests used in obtaining research data include vertical jumps to measure power (leg muscles), 30-meter runs to measure speed, this test is measured in seconds. Shuttle run to measure agility, this test is measured in seconds, back and leg dynamometer, Sit and Reach and endurance using the MFT test (multi stage fitness test). The physical condition of table tennis athletes at the Riau Sports School can be concluded that the results of the physical condition test at the Riau Sports School for table tennis athletes showed various results, but predominantly the physical condition of the athletes was in the moderate category, namely 50.00 points obtained from the total number of test items.*

*Keyword:* Physical Condition Analysis, Table Tennis, Sports Talent School

## PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan merupakan olahraga yang berada disekolah yang berupa materi pendidikan tentang olahraga. Olahraga rehabilitasi dan kesehatan merupakan olahraga yang digunakan untuk menjaga kesehatan dan juga mengembalikan kondisi tubuh seseorang. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang digunakan untuk bersenang-senang dan refreshing. Olahraga prestasi yang merupakan jenis olahraga yang bertujuan untuk keranah prestasi dengan mengikuti pertandingan atau turnamen. Olahraga sendiri sangat popular dan sangat digemari dikalangan masyarakat, mulai dari anak kecil, remaja, dewasa dan juga orang tua atau lansia, baik itu laki-laki ataupun perempuan. Dengan olahraga manusia bisa meraih suatu prestasi dan sekaligus meningkatkan kesehatan baik jasmani maupun rohani.(An Fahrudin et al., 2023) Dalam olahraga itu sendiri memiliki 2 jenis yaitu olahraga modern dan tradisional. Olahraga modern merupakan jenis olahraga yang sudah mengalami perubahan peraturan permainannya, yang mana itu semua mengikuti perkembangan zaman serta alat yang berkembang didunia. Sedangkan olahraga tradisional merupakan olahraga asli dari daerah-daerah di suatu negara, yang hanya bisa dimainkan di daerah itu saja, dikarenakan belum terkenal ditingkat nasional maupun belum cukup terkenal didaerahnya (An Fahrudin et al., 2023)

Kondisi fisik itu merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh atlet dalam meningkatkan prestasinya dengan optimal di setiap cabang olahraga, bisa dikatakan kondisi fisik ini merupakan kebutuhan dasar untuk prestasi olahraga dan tidak bisa ditawar tawar lagi. Dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga tak luput dengan namanya latihan, sebelum latihan mestinya kita memprogram dan menyusun jadwal latihan yang berupa latihan fisik, teknik, taktik dan juga mental. Semua latihan tersebut merupakan empat kelengkapan yang harus dicapai dalam upaya peningkatan prestasi dengan mengembangkannya. Dari penjelasan diatas bahwa kondisi fisik merupakan factor yang sangat penting dalam hal meningkatkan stamina dan prestasi suatu atlet, hingga atlet tersebut bisa bertanding atau berlomba dengan semaksimal mungkin dalam sebuah pertandingan atau perlombaan. Penampilan suatu atlet bisa dikatakan maksimal dan optimal ketika faktor yang mendukung tersebut berperan dalam diri atlet, sehingga membuat atlet mendapatkan keuntungan yang baik sekali. Seperti di cabang olahraga tenis meja komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet yaitu kekuatan kaki, kekuatan

punggung , daya tahan, , kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak. (An Fahrudin et al., 2023) kondisi fisik seharusnya hal pertama yang harus dimiliki seorang atlet karna disaat kondisinya bagus maka ketika dikasih beban latihan atlet tidak meradakan kelelahan yang berlebihan dan kondisi fisik harus dijaga mulai dari atlet itu sendiri dan pelatih. Karna ada kalanya atlet diajak sparing dari atlet luar jadi atlet harus dengan keadaan yg siap dan stabil kondisi fisiknya

Olahraga tenis meja atau pingpong ini merupakan olahraga yang tak mengenal usia, baik dari anak – anak sampai usia lansia atau orang tua juga menggemari olahraga ini. Tenis meja merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan raket atau bet sebagai alatnya yang biasa dimainkan secara tunggal maupun ganda, baik tunggal putra dan putri, ganda putra dan putri, dan ganda campuran, yang mana dimainkan diatas meja sebagai lapangannya dan dibatasi oleh net ditengahnya. Tenis meja adalah olahraga yang memakai bet yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua (Hafidz dan Kartiko, 2010). Tenis meja semakin kehilangan daya tariknya di kalangan generasi muda, sehingga jumlah atlet yang serius menekuni olahraga ini semakin sedikit. Kurangnya peminat dan perhatian terhadap tenis meja bisa jadi disebabkan oleh minimnya promosi dan dukungan untuk olahraga ini di tingkat lokal maupun nasional. Selain itu, dominasi olahraga lain yang lebih populer di media dan masyarakat mungkin juga berkontribusi pada penurunan minat terhadap tenis meja. Jika tidak ada upaya untuk meningkatkan kesadaran dan minat masyarakat, dikhawatirkan tenis meja akan semakin terpinggirkan dan kehilangan potensi besar yang dimiliki oleh para atlet muda yang berbakat.

Olahraga tenis meja ini dapat kita lihat pada acara pertandingan yang diadakan oleh club daerah, instansi-instansi lembaga daerah sampai tingkat nasional. Tenis meja atau ping pong adalah olahraga yang unik, seru dan rekreatif, yang mana dalam pelaksanaanya harus ada empat alat yang wajib ada yaitu bet atau raket, bola, meja dan jaring atau net, tanpa keempat alat tersebut olahraga tenis meja tidak dapat dilakukan. Dalam olahraga tenis meja terdapat beberapa teknik yang digunakan dalam pelaksanaanya. Untuk teknik dalam olahraga tenis meja adalah sebagai berikut, (1) teknik memegang raket atau bet (*grip*), (2) teknik langkah kaki (*footwork*), (3) teknik memukul bola, (4) teknik servis. Organisasi internasional yang mengatur dan menjamin

pertandingan tenis meja di dunia adalah *International Table Tennis Federation* (ITTF) didirikan pada tahun 1926 (Hafidz dan Kartiko, 2010).

Di tahun 1939 terbentuk Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia (PPPSI) yang merupakan induk Organisasi tenis meja di Indonesia. Beberapa tahun kemudian PPPSI berubah nama yaitu Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI), yang merupakan hasil kongres pada tahun 1958 di Surakarta, Jawa Tengah. Dalam menunjang prestasi yang optimal di suatu cabang olahraga pastinnya memerlukan peranan kondisi fisik yang baik dan kuat. Kondisi fisik itu sendiri adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang menjadi beban latihannya (Akbar Andhi, 2013).

## METODE

Teknik analisis data ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dapat diartikan memaparkan atau menggambarkan suatu hal, misalnya keadaan, situasi, peristiwa dan kondisi lainnya. Menurut Sugiyono (2011) mengatakan bahwa penelitian deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Subjek dalam penelitian ini adalah 12 orang terdiri dari 7 laki laki dan 5 perempuan yang ada di sekolah keberbakatan olahraga. Teknik pengambilan atau penarikan sampel yaitu dengan cara total sampling, teknik pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi (semua populasi dijadikan sampel) Sugiyono (2011). Fokus penelitian ini adalah melihat kondisi atlet tenis meja sekolah keberbakatan olahraga.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes fisik menggunakan instrument *vertikal jump* untuk mengukur power (otot tungkai), lari 30 meter untuk mengukur kecepatan tes ini diukur dengan satuan detik. *Shuttle run* untuk mengukur kelincahan tes ini diukur dengan satuan detik, *back and leg dinamometer*, *Sit and Reach* dan daya tahan menggunakan tes *MFT (multi stage fitness test)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS 25. Tahap pertama mencari membuat tabel deskripsi setiap item tes guna untuk mengetahui nilai maximum, minimum, sum mean, standar deviation dan variance. mencari distribusi frekuensi pada spss. Lanjut mencari nilai Z-skore pada excel dan dari hasil nilai tersebut dapat ditarikkan kesimpulan bahwa kondisi fisik tenis meja sekolah keberbakatan olahraga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini merupakan data hasil Kondisi Fisik Tenis Meja Sekolah Keberbakatan Olahraga yang berjumlah 12 orang. Data diperoleh dari tes pengukuran komponen fisik, adapun tes yang digunakan dalam memperoleh data penelitian di antaranya *vertikal jump* untuk mengukur power (otot tungkai), lari 30 meter untuk mengukur kecepatan tes ini diukur dengan satuan detik. *Shuttle run* untuk mengukur kelincahan tes ini diukur dengan satuan detik, *back and leg dinamometer*, *Sit and Reach* dan daya tahan menggunakan tes *MFT (multi stage fitness test)*. Setelah data di dapatkan, peneliti mengola data guna mengetahui klasifikasi tinjauan kondisi fisik Tenis Meja Sekolah Keberbakatan Olahraga.

Tabel 1 Deskripsi Akumulasi Data Tenis Meja Sekolah Keberbakatan Olahraga

Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Sprint 30 m	12	4	6	55	4.62	.626	.391
Shuttle run	12	13.3	18.6	184.1	15.345	1.8908	3.575
Leg	12	21	55	396	32.98	10.936	119.593
Shit and reach	12	2.0	23.0	191.4	15.950	5.7896	33.519
Back	12	21	154	851	70.89	43.671	1907.151
MFT	12	26.2	55.1	480.5	40.042	8.3115	69.081
Vertikal jump	12	36	64	629	52.42	9.414	88.629
Valid N (listwise)	12						

Deskripsi data ini mencakup beberapa statistik penting. Mulai dari sprint 30 m dengan jumlah keseluruhan data kecepatan adalah [55], dengan rata rata (mean) sebesar [4.62]. Nilai maximum yang dicapai adalah [6], sedangkan nilai minimum adalah [4]. Standar deviasi sebesar [0.626] dan variance [0.391]. *Shuttle run* dengan jumlah keseluruhan data kelincahan adalah [184.1], dengan rata rata (mean) sebesar [15.345]. Nilai maximum yang dicapai adalah [18.6], sedangkan nilai minimum adalah [13.3]. Standar deviasi sebesar [1.8908] dan variance [3.575]. *Leg* dengan jumlah keseluruhan

data kekuatan kaki adalah [396], dengan rata rata (mean) sebesar [32.98]. Nilai maximum yang dicapai adalah [55], sedangkan nilai minimum adalah [21]. Standar deviasi sebesar [10.936] dan variance [119.593]. *Shit and reach* dengan jumlah keseluruhan data kelentukan adalah [191.4], dengan rata rata (mean) sebesar [15.950]. Nilai maximum yang dicapai adalah [23.0], sedangkan nilai minimum adalah [2.0]. Standar deviasi sebesar [5.7896] dan variance [33.519]. *Back* dengan jumlah keseluruhan data kekuatan punggung adalah [851], dengan rata rata (mean) sebesar [70.89]. Nilai maximum yang dicapai adalah [154] sedangkan nilai minimum adalah [21]. Standar deviasi sebesar [43.671] dan variance [1907.151]. *MFT* dengan jumlah keseluruhan data daya tahan adalah [480.5], dengan rata rata (mean) sebesar [40.042]. Nilai maximum yang dicapai adalah [55.1] sedangkan nilai minimum adalah [26.2]. Standar deviasi sebesar [8.3115] dan variance [69.081]. *Vertikal jump* dengan jumlah keseluruhan data daya ledak adalah [629], dengan rata rata (mean) sebesar [52.42]. Nilai maximum yang dicapai adalah [64] sedangkan nilai minimum adalah [36]. Standar deviasi sebesar [9.414] dan variance [88.629].

Tabel 2. Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja

Kategori	Interval	Fa	Fr	Cumulative	Percent
Baik sekali	> 55.09	1	8,33	8,33	
Baik	51.70 – 55.09	2	16,66	24,99	
Sedang	48.30 – 51.70	5	41,66	66,65	
Kurang	44.91 – 48.30	4	33,33	99,98	
Kurang Sekali	< 44.91	0	0	0	
Valid		12	100	100	

Deskripsif data dapat dilihat dari tabel diatas, dengan kategori baik sekali ada 1 atlet dengan nilai frekuensi relatif adalah [8,33], dengan cumulative percent adalah [8,33]. Kategori baik ada 2 atlet dengan nilai frekuensi relatif adalah [16,66], dengan cumulative percent [24,99]. Kategori sedang ada 2 atlet dengan nilai frekuensi relatif adalah [41,66], dengan cumulative percent [66,65]. Kategori kurang ada 4 atlet dengan nilai frekuensi relatif adalah [33,33], dengan cumulative percent [99,98].

Analisis terhadap seluruh komponen fisik menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet tenis meja berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata sekitar 50,00. Nilai ini mencerminkan performa yang cukup stabil, namun belum optimal untuk mencapai keunggulan kompetitif. Kategori sedang ini mengindikasikan bahwa para atlet memiliki pondasi fisik yang kuat tetapi masih memerlukan peningkatan pada beberapa aspek penting seperti daya tahan dan kelincahan guna mencapai performa puncak. Dengan hasil tersebut, sangat disarankan agar Sekolah Keberbakatan Olahraga mengembangkan program latihan yang lebih spesifik dan terukur, terutama dalam memenuhi kebutuhan peningkatan kapasitas fisik atlet. Pelatihan yang menitikberatkan pada aspek daya tahan dan kelincahan dengan pendekatan individual bisa membantu atlet mengeksplorasi potensi maksimalnya. Evaluasi berkala juga harus dilakukan agar kemajuan dapat dipantau secara efektif dan strategi pelatihan dapat disesuaikan secara dinamis.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis kondisi fisik Atlet tenis meja sekolah keolahragaan riau dapat disimpulkan bahwa Hasil tes kondisi fisik sekolah keolahragaan riau pada talet tenis meja menunjukkan hasil yang beragam, tetapi secara dominan kondisi fisik atlet berada pada kategori Sedang yaitu sebesar 50,00 nilai yang diperoleh dari jumlah keseluruhan item test.

## DAFTAR PUSTAKA

- An Fahrudin, A. ', Hafidz, A., Pd, S., & Pd, M. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga PROFIL KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA PTM ARTA JAYA KOTA KEDIRI. *Jurnal Prestasi Olahraga* , 6, 116–123.
- Andi Kasanrawali, (2020, *Buku Ajar Teori dan Praktik Permainan Tenis Meja*
- Apriyanto, David. (2012). *Mengenal Tenis Meja*. Jakarta: PT. Balai Pustaka
- Akbar, Andi. 2013. Latihan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Tenis Meja. Diakses pada 10 september 2022, dari <http://akbarsportum.com/2013/04/latihan-kondisi-fisik-cabang-olahraga.html?m=1>.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain sepak bola. *jurnal patriot*, 3(4), 340-350. <http://doi.org/https:doi/10.24036/patriot.v3i14.737>
- Bafirman &, Asep Sujana Wahyuri. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok. PT.Raja Grafindo Persada

- Fahrudin, A., & Hafidz, A. (2023). PROFIL KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA PADA PTM ARTA JAYA KOTA KEDIRI. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 116-123.
- Furrochman, R. F. (2021). Survei kondisi fisik dan teknik dasar permainan tenis meja Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Hafidz, Abdul dan Kartiko, Dwi Cahyo. 2010. Tenis Meja Teori dan Praktek. Surabaya : Unesa University Press.
- Sembiring. Sentosa.(2005). Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005. Nuansa Aulia.
- Sugiyono.(2019). Metodologi Penelitian Pendidikan. Alfabeta, Bandung.
- Sidik, dr. D. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik (N. Wijayanti (ed.); 1st ed). PT Remaja Rosdakarya.
- Wahyuni, S., & Donie, D. (2020). VO2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1-13.<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i2.639>
- Widiastuti, (2019). Tes dan Pengukuran olahraga. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Yusu, F. M., Jonni, J., Khairuddin, K., & Syahputra, R. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Metro Club Pasaman. *Jurnal JPDO*, 5(10), 60–65. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1037%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1037/528>