

---

## **ANALISIS KONDISI FISIK PADA PEMAIN TENIS STC KOTA MAKASSAR**

**Habil Syukran Bani Saud<sup>1\*</sup>, Syukur Saud<sup>2</sup>, Irvan<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

<sup>1</sup>habil.Executive@gmail.com

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik pada pemain tenis STC Kota Makassar. Jenis penelitian ini adalah merupakan penelitian kuantitatif, metode penelitian ini bersifat deskriptif untuk mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti. Subjek penelitian ini adalah pemain STC kota Makassar yang berjumlah 17 orang. Instrument penelitian menggunakan tes untuk mengukur kelincahan, kekuatan otot lengan, koordinasi mata dan tangan, dan daya ledak lengan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis persentase. Hasil analisis data kondisi fisik pemain tenis STC kota Makassar yaitu 68 data dari 4 instrumen dengan rincian sebagai berikut 30 hasil data (44,1%) yang masuk kategori baik sekali, 23 hasil data (33,9%) masuk kategori baik, 13 hasil data (19,1%) dinyatakan masuk kategori sedang, 2 hasil data (2,9%) masuk kategori kurang, dan tidak ada hasil data yang masuk kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak sebesar 44,1% yaitu dalam kategori baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain tenis lapangan STC Kota Makassar adalah sebagian besar dalam kategori baik sekali.

**Kata Kunci:** Analisis kondisi fisik, pemain STC kota makassar

### **PENDAHULUAN**

Menurut (Annisa et al., 2022) tenis merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia. Olahraga ini tergolong olahraga yang gampang-gampang susah. Permainan ini membutuhkan keterampilan dan kelincahan tangan. Tenis adalah permainan yang menggunakan raket untuk memukul bola melewati net dan memantul sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut (Uria, 2023). Perkembangan permainan tenis ini kini sangatlah pesat untuk masyarakat, tidak hanya dari sisi ketertarikan masyarakatnya saja namun dari sisi teknik, taktik dan peraturan permainan ini terus berkembang.

Tenis adalah suatu permainan yang menggunakan bola dan raket, dan dimainkan di atas lapangan persegi panjang yang memiliki permukaan datar atau rata. Ide permainannya adalah mematikan bola di daerah lawan, dan berusaha untuk mempertahankan bola agar tidak mati di daerah sendiri dengan cara selalu berusaha memukul bola ke daerah lawan (Al Fakhi & Barlian, 2019). Pada masa sekarang tenis sangat berkembang pesat dan tenis sudah banyak diminati oleh olahragawan untuk mengembangkan prestasi olahraga, hal ini bisa dilihat dengan diselenggarakan beberapa tournament-tournament mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional, maupun internasional yang diselenggarakan setiap tahun.

Begitu pula bagi masyarakat umum di Kota Makassar. Salah satu bukti tingginya animo masyarakat terhadap olahraga ini adalah terbentuknya organisasi Silaturahmi Tenis Club Kota Makassar

yang mana anggotanya merupakan pemain tenis aktif usia 40 tahun ke atas. Pemain STC Kota Makassar ini rutin bermain tenis selain untuk menjaga kebugaran dan bagian dari kegemZaran, juga sebagai persiapan dalam mengikuti berbagai turnamen di kota Kota Makassar. Berdasarkan hasil survei dan wawancara peneliti dengan pemain STC Kota Makassar, bahwa menurut mereka banyak faktor yang menyebabkan pemain tim STC Kota Makassar masih aktif bermain padahal dapat dikatakan sebagian besar pemainnya berada pada usia yang tidak muda lagi. Salah satu faktor penyebabnya yaitu kondisi fisik atlet serta kegemaran mereka bermain olahraga tenis lapangan.

Dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik dan ingin meneliti tentang kondisi fisik pemain tenis lapangan STC Kota Makassar dengan judul “Analisis Kondisi Fisik pemain Tenis Lapangan STC Kota Makassar”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang di teliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan- kesimpulan yang berlaku secara umum (Yulianah & others, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain tenis lapangan STC Kota Makassar.

Penelitian ini melibatkan seluruh pemain tenis lapangan STC Kota Makassar dengan jumlah total 17 murid. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Telkom Ditempat latihan STC Kota Makassar Kota Makassar pada bulan Desember 2023. Untuk mendapatkan data hasil kondisi fisik pemain tenis lapangan Silaturahmi tenis Club Kota Makassar Instrumen pada penelitian adalah Kelincahan, Daya Ledak Lengan, Kekuatan otot lengan, Koordinasi Mata Tangan. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan berupa tes dan pengukuran. Sebelum proses pengambilan data maka testi diberi pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari adanya cedera pada saat melakukan tes dan pengukuran. Kemudian testi akan diberi penjelasan tentang bentuk tes yang akan dilakukan. Setiap tes akan dilakukan sebanyak 2 kali pengulangan dan hasil yang terbaik yang akan diambil sehingga Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis Tesis kuantitatif dengan satuan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian terdiri dari 17 responden. Data kondisi fisik pemain tenis lapangan STC Kota Makassar diperoleh dari survei dengan teknik tes. Data kondisi fisik pemain tenis lapangan STC Kota Makassar berupa kemampuan responden dalam melakukan berbagai tes kondisi fisik yang terdiri dari kelincahan, kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan daya ledak otot lengan. Data yang diperoleh dari penelitian ini kemudian dimasukkan dalam norma kategori menjadi 5 kategori yaitu Baik Sekali, Baik, sedang, kurang, kurang Sekali. Berikut adalah hasil Tesis data secara keseluruhan serta rincian berdasarkan kelas pada kondisi fisik pemain tenis STC Makassar adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.1. Hasil Uji Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Tenis STC Makassar**

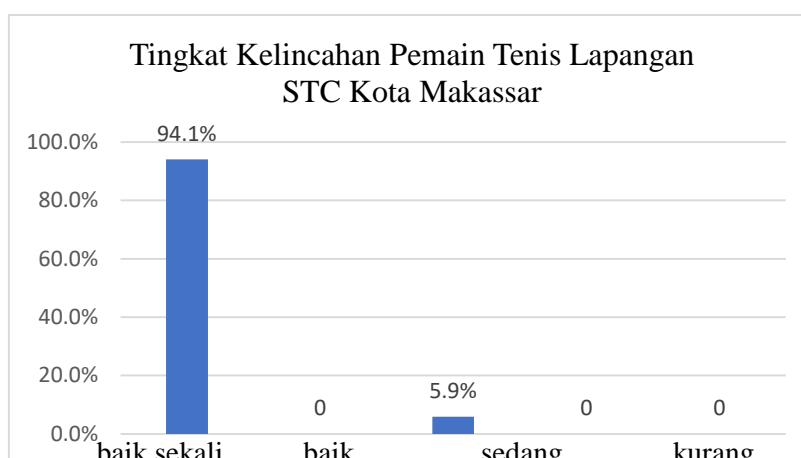
Uji Deskriptif	Kelincahan	Koordinasi	Kekuatan otot lengan	Daya Ledak Lengan
N	17	17	17	17
Maksimum	12,3	19	43,5	6
Minimum	10,3	13	20	4,7
Mean	11,2	16,4	33,1	5,5
Std. Deviasi	0,8	1,7	6,1	0,3
Median	11,2	17	33,5	5,6

Setelah hasil data deskriptif atau gambaran hasil penelitian telah ditemukana, selanjutnya merupakan penghitungan norma kategori kondisi fisik pemain tenis STC Kota Makassar, yang terdiri dari kelincahan, koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan daya ledak lengan.

**Tabel 4.2. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kelincahan Pemain Tennis Lapangan STC Kota Makassar.**

Kategori	Pretasi (Detik)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	< 12.11	16	94,1
Baik	12.11 – 13.53	0	0
Sedang	13.54 – 14.96	1	5,9
Kurang	14.97 – 16.39	0	0
Kurang Sekali	> 16.40	0	0
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>100</b>

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kelincahan pemain tenis STC Kota Makassar berdasarkan hasil tes dengan *shuttle run test* pada subjek penelitian dapat diketahui. Dari tabel di atas diperoleh kelincahan pemain tenis STC Kota Makassar yaitu sebanyak 16 pemain (94,1%) dinyatakan “Baik Sekali”.

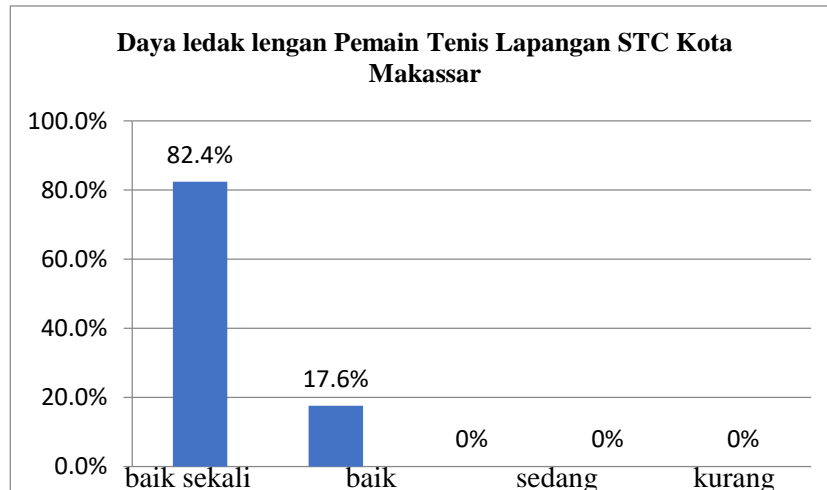


**Gambar 4.1. Histogram Kelincahan Pemain Tennis Lapangan STC Kota Makassar**

**Tabel 4.3. Penghitungan Normatif Kategorisasi Daya ledak lengan Pemain Tennis Lapangan STC Kota Makassar.**

Kategori	Pretasi (Detik)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5. 38 - 6. 22	14	82,4
Baik	4. 53 - 5. 37	3	17,6
Sedang	3. 68 - 4. 52	0	0
Kurang	2. 83 - 3. 67	0	0
kurang Sekali	< 2.82	0	0
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>100</b>

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi daya ledak lengan pemain tenis STC Kota Makassar berdasarkan hasil tes dengan menggunakan tes *Two-Hand Medicine Ball Putt* pada subjek penelitian dapat diketahui. Dari tabel di atas diperoleh daya ledak lengan pemain tenis STC Kota Makassar yaitu 14 pemain (82,4%) yang masuk kategori “baik sekali”.

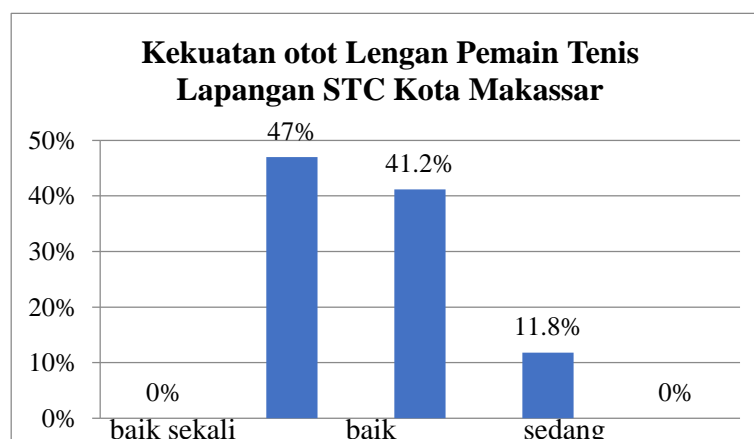


Gambar 4.2. Histogram Daya ledak lengan Pemain Tenis Lapangan STC Kota Makassar

**Tabel 4.4. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kekuatan otot lengan Pemain Tenis Lapangan STC Kota Makassar.**

Kategori	Pretasi (Detik)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	> 44	0	0
Baik	34-43	8	47
Sedang	26-33	7	41,2
Kurang	16-25	2	11,8
Kurang Baik	< 15	0	0
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>100</b>

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kekuatan otot lengan pemain tenis STC Kota Makassar berdasarkan hasil tes dengan menggunakan *pull and push dynamometer* pada subjek penelitian dapat diketahui. Dari tabel di atas diperoleh kekuatan otot lengan pemain tenis STC Kota Makassar yaitu tidak ada pemain yang masuk kategori “baik Sekali”, 8 pemain (47%) masuk kategori “baik”, 7 pemain (41,2%) dinyatakan masuk kategori “sedang”, 2 pemain (11,8%) masuk kategori “kurang”, dan tidak ada pemain yang masuk kategori “kurang Sekali”. Frekuensi terbanyak sebesar 47%, yaitu dalam kategori “baik”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan pemain tenis lapangan STC Kota Makassar adalah sebagian besar dalam kategori “baik”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.

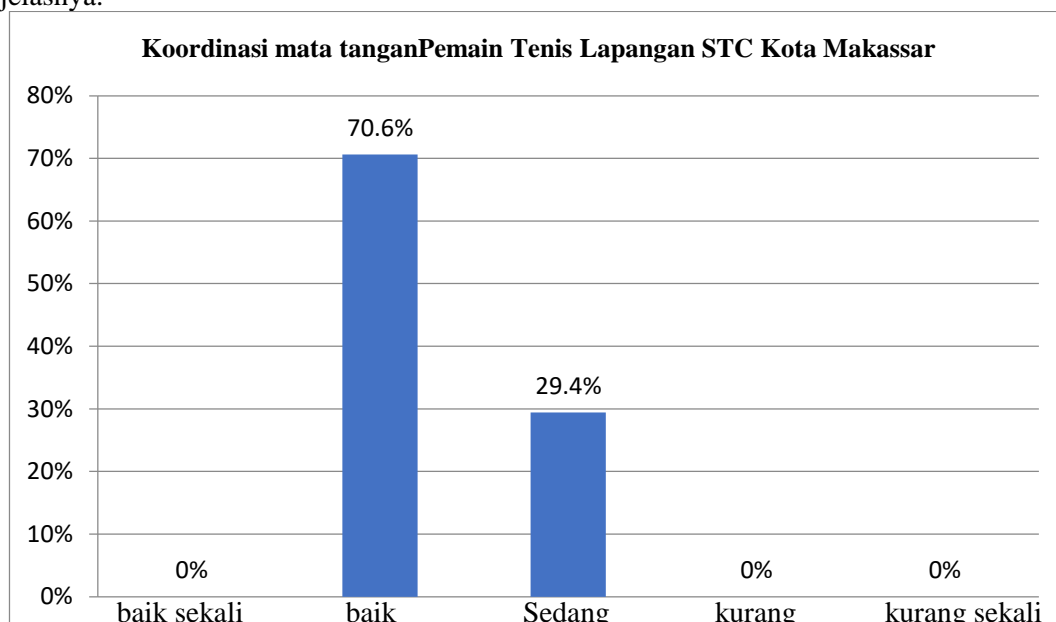


Gambar 4.3. Histogram Kekuatan otot lengan Pemain Tenis Lapangan STC Kota Makassar

**Tabel 4.5. Penghitungan Normatif Kategorisasi Koordinasi mata tangan Pemain Tenis Lapangan STC Kota Makassar.**

Kategori	Pretasi (Kali)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	$\geq 20$	0	0
Baik	14 – 19	12	70,6
Sedang	8 – 13	5	29,4
Kurang	3 – 7	0	0
Kurang Sekali	$\leq 2$	0	0
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>100</b>

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi koordinasi mata tangan pemain tenis STC Kota Makassar berdasarkan hasil tes pada subjek penelitian dapat diketahui. Dari tabel di atas diperoleh kelicahan pemain tenis STC Kota Makassar yaitu sebanyak tidak ada pemain yang masuk kategori “baik Sekali”, 12 pemain (70,6%) masuk kategori “baik”, 5 pemain (29,4%) dinyatakan masuk kategori sedang “sedang”, tidak ada pemain yang masuk kategori “kurang”, dan tidak ada pemain yang masuk kategori “kurang Sekali”. Frekuensi terbanyak sebesar 70,6%, yaitu dalam kategori “baik”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan pemain tenis lapangan STC Kota Makassar adalah sebagian besar dalam kategori “baik”. Untuk lebih jelasnya.

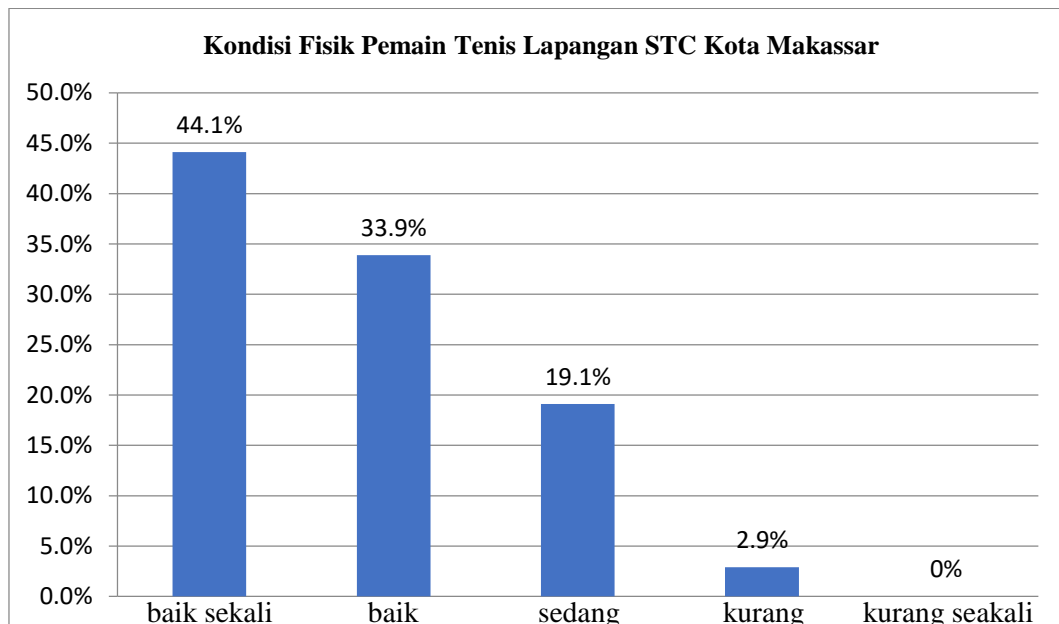


**Gambar 4.4. Histogram Koordinasi mata tangan Pemain Tenis Lapangan STC Kota Makassar**

**Tabel 4.6. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Tenis Lapangan STC Kota Makassar.**

No.	Variabel	Kategori					Jumlah
		Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali	
1.	Kelincahan	16	0	1	0	0	17
2.	Daya Ledak Lengan	14	3	0	0	0	17
3.	Kekuatan otot lengan	0	8	7	2	0	17
4.	Koordinasi Mata Tangan	0	12	5	0	0	17
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>68</b>
<b>Persentase (%)</b>		<b>44,1</b>	<b>33,9</b>	<b>19,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi tingkat kondisi fisik pemain tenis STC Kota Makassar berdasarkan hasil tes berbagai variabel kondisi fisik pada subjek penelitian dapat diketahui. Dari tabel di atas diperoleh Analisis kondisi fisik pemain tenis STC Kota Makassar yaitu 30 hasil data (44,1%) yang masuk kategori “baik sekali”, 23 hasil data (33,9%) masuk kategori ”baik”, 13 hasil data (19,1%) dinyatakan masuk kategori sedang “sedang”, 2 hasil data (2,9%) masuk kategori “kurang”, dan tidak ada hasil data yang masuk kategori “kurang sekali”. Frekuensi terbanyak sebesar 44,1%, yaitu dalam kategori “baik sekali”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain tenis lapangan STC Kota Makassar adalah sebagian besar dalam kategori “baik sekali”.



Gambar 4.4. Histogram Tingkat Kondisi Fisik Pemain Tenis Lapangan STC Kota Makassar

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap tingkat kondisi fisik pemain tenis lapangan STC Kota Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Tingkat kelincahan pemain tenis STC Kota Makassar tergolong baik sekali dengan presentase (94,1%)
- 2) daya ledak lengan yang berada dalam kategori baik sekali dengan presentase (82,4%)
- 3) kekuatan lengan yang berada dalam kategori baik dengan presentase (47%)
- 4) dan terakhir koordinasi mata tangan yang berada dalam kategori baik dengan presentase (70,6%)

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan backhand tenis lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143.
- Annisa, R., Nofriansyah, D., & Kusnasari, S. (2022). Sistem Pendukung Keputusan Dalam Assesment Peningkatan Kemampuan Pemain Tenis Meja Menggunakan Metode ARAS. *Jurnal Sistem Informasi Triguna Dharma (JURSI TGD)*, 1(4), 304–313.
- Uria, R. (2023). *PENGARUH METODE LATIHAN GROUNDSTROKE TERHADAP KETEPATAN PUKULAN FOREHAND TENIS LAPANGAN CLUB PLN KOTA JAMBI*. Universitas Jambi.
- Yulianah, S. E., & others. (2022). *Metodelogi Penelitian Sosial*. CV Rey Media Grafika.