THE REVIEW OF ENDURANCE AT JUNIOR ATHLETES TENNIS COURT FIELD PEKANBARU

Abdu Fakhri Husaini1, Dr. Zainur, S.Pd, M.Pd[2], Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd[3]
Email: abdu.fakhri@yahoo.com, drzainur@gmail.com, ardiahjuita@yahoo.com
Contact: 082388094875

The Study Program Education Physical Health And Recreation
Faculty of Teacher Training And Education
University of Riau

Abstract*: The problem in this study was to get too tired during the game due to lack of physical fitness condition. The purpose of this research is to know how the level of endurance at junior athletes son tennis field Pekanbaru. The population in this research is athletes tennis court junior son of Pekanbaru, amounting to 5 people. The sampling technique is the whole population (total sampling). Instruments used in this study is bleep test and 300 meters test run. Data obtained in the analysis using descriptive statistical technique percentage. Based on the results of research and data processing using statistical research procedures, it can be concluded that from the test run 300 meters there is an average value of 52.51 in the category of values 49.90-55.29 in the category less and bleep test there is an average value of 42.012 is in the category of values 33.80-42.50 in the medium category.*

Keywords*:Endurence*

TINJAUAN DAYA TAHAN PADA ATLET JUNIOR PUTRA TENIS LAPANGAN PEKANBARU

Abdu Fakhri Husaini1, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO[2], Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd[3]
Email: abdu.fakhri@yahoo.com, sarifinunri@gmail.com, ardiahjuita@yahoo.com
No. HP: 082388094875

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah terlalu cepat lelah saat pertandingan dikarenakan kurangnya latihan kondisi fisik daya tahan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat daya tahan pada atlet junior putra tenis lapangan Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan putra junior Pekanbaru yang berjumlah 5 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi *(total sampling)*. Instrument yang gunakan dalam penelitian ini adalah *bleep test* dan tes *lari 300 meter*. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa dari tes lari 300 meter terdapat nilai rata-rata 52,51 yang terdapat pada kategori nilai 49.90-55.29 di kategori kurang dan bleep test terdapat nilai rata-rata 42,012 yang terdapat pada kategori nilai 33,80-42,50 di kategori sedang.

Kata Kunci : Daya tahan

PENDAHULUAN

Tenis lapangan adalah olahraga yang biasanya dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola karet. Olahraga ini dimainkan oleh para amatiran pada tahum 60-an. Namun pada tahun 1970-an sampai 1980-an olahraga ini sangat populer dikawasan Amerika maupun Inggris dimana mengundang jutaan penonton untuk menyaksikan pertandingan yaitu seperti Amerika Serikat Terbuka dan Wimbledon. Adapun tenis lapangan ditemukan pada tahun 1973 oleh orang desa di Inggris yang bernama Mayor Walter Clopton Wingfield. Tenis adalah salah satu cabang olahraga Olimpiade dan dimainkan pada semua tingkat masyarakat di segala usia. Permainan tenis modern berasal dari Birmingham, Inggris pada akhir abad ke-19 sebagai "tenis rumput" yang memiliki hubungan dekat ke berbagai lapangan / rumput game serta untuk permainan tenis kuno nyata. Namun seiring perkembangan zaman olahraga tenis lapangan dimainkan pada lapangan beton, tanah liat, rumput, serta lapangan sintesis (Jim Brown).

Dalam tenis lapangan dibutuhkan fisik yang kuat, dimana atlet harus bisa bertahan dalam permainan dengan waktu yang lama untuk memenangkan suatu pertandingan. Melalui latihan peregangan atlet menghindari cedera dan meningkatkan daya regang otot, sehingga atlet bisa mencapai bola yang ditempatkan melebar, yang sebelumnya tidak pernah terjangkau. Kondisi fisik yang paling dibutuhkan dalam permainan tenis yaitu daya tahan, kecepatan kelincahan, maupun kelentukan untuk mendukung penguasan teknik yang akan dilakukan dalam permainan. Untuk melakukan setiap gerakan dalam tenis sangat dibutuhkan kondisi fisik yang sangat prima, seperti pukulan servis, forehand, backhand, volley, dan smash. Dikatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa timbulnya kelelahan (Arsil 2000: 19).

Berdasarkan pengalaman dan observasi yang saya lakukan pada atlet junior tenis lapangan pekanbaru masih banyak yang cepat lelah saat bertanding dikarenakan kurangnya latihan kondisi fisik daya tahan untuk memenagkan pertandingan maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar bisa melakukan lebih baik kedepannya. Untuk itu penulis perlu mengadakan penelitian yang mengkaji tentang olahraga tenis lapangan yang berjudul "Tinjauan Daya Tahan Pada Atlet Junior Putra Tenis Lapangan Pekanbaru".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dimana peneliti hanya sampai taraf mengetahui gambaran suatu objek, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 139) penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Pada penelitian deskriptif kali ini peneliti menggunakan metode observasi sebagai alat bantu untuk memperoleh data. Observasi adalah kegiatan pengamatan meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra

(Suharsimi Arikunto 2006: 199). Dalam penelitian ini terdapat tinjauan daya tahan atlet junior putra Pekanbaru.

Berdasarkan pada hipotesis yang diajukan, peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan atlet junior putra tenis lapangan Pekanbaru, maka analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menggunakan teknik statistik deskriptif persentase. Data yang diperoleh bersifat kuantitatif berupa angka-angka perhitungan. Angka yang diperoleh dijumlah dan ditarik kesimpulan sehingga diperoleh hasil persentase (Anas Sudijono 2017: 43).

$$P = \frac{F}{N} \text{ X } 100\%$$

Keterangan : P = Persentase yang dicari
F = Frekuensi
N = Jumlah

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

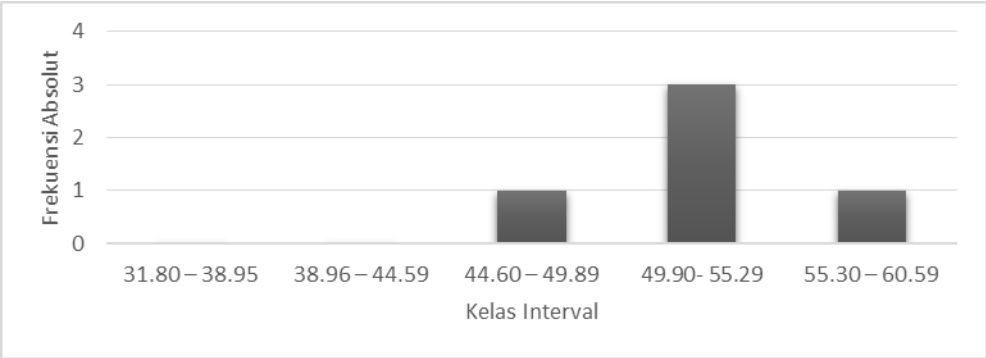
1. Daya tahan anerobik (lari 300 meter)

Pengukuran daya tahan anaerobik dengan tes 300 meter terhadap 5 orang sampel didapat skor terbaik 47.53, skor terendah 57.27 dan rata-rata 52,51, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi daya tahan anaerobik (lari 300 meter)

No.	Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative
1	31.80 – 38.95	0	0 %
2	38.96 – 44.59	0	0 %
3	44.60 – 49.89	1	20 %
4	49.90- 55.29	3	60 %
5	55.30 – 60.59	1	20 %
Jumlah		5	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 5 sampel, ternyata ada 1 orang sampel (20%) memiliki hasil daya tahan 44.60 – 49.89 dengan kategori sedang, kemudian ada 3 orang sampel (60%) memiliki daya tahan 49.90- 55.29 dengan kategori kurang, dan ada 1 orang sampel (20%) memiliki daya tahan 55.30 – 60.59 dengan kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 1. Histogram Daya Tahan Anaerobik

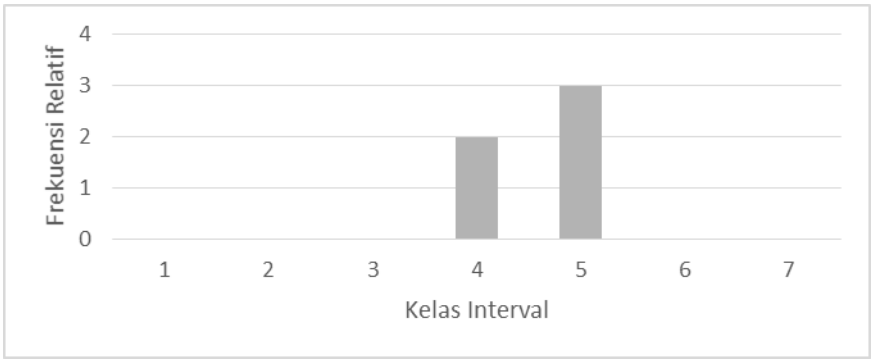
2. Daya tahan aerobik (Bleep Test)

Pengukuran daya tahan aerobik dilakukan dengan bleep test terhadap 5 orang sampel, didapat skor terbaik 49.3, skor terendah 39.9, rata- rata (mean) 41.06, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekueasi Variabel Daya Tahan Aerobik

No.	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	>51,6	0	0 %
2	42,60-51,50	2	40 %
3	33,80-42,50	3	60 %
4	25,00-33,70	0	0 %
5	<25,00	0	0 %
Nilai		5	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 5 sampel, ternyata 2 orang sampel (40%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai 42,60-51,50 pada kategori baik, dan 3 orang sampel (60%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan 33,80-42,50 pada kategori sedang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



Gambar 2. Histogram Daya Tahan Aerobik

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi lari 300 meter dari 5 sampel, ternyata ada 1 orang sampel (20%) memiliki hasil daya tahan 44.60 – 49.89 dengan kategori sedang, kemudian ada 3 orang sampel (60%) memiliki daya tahan 49.90- 55.29 dengan kategori kurang, dan ada 1 orang sampel (20%) memiliki daya tahan 55.30 – 60.59 dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi bleep test dari 5 sampel, ternyata 2 orang sampel (40%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai 42,60-51,50 pada kategori baik, dan 3 orang sampel (60%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan 33,80-42,50 pada kategori sedang.

Setelah dilakukan dari dua tes yaitu lari 300 meter dan bleep test hanya 1 orang mendapatkan kategori baik, yaitu memiliki motivasi yang baik dengan proses latihan dan kesungguhan mengikuti latihan tersebut sehingga dia mendapatkan perolehan kategori terbaik pada cabang tenis lapangan junior putra Pekanbaru. Sedangkan 4 orang sampel mendapatkan kategori cukup dikarenakan cepat kelelahan saat melaksanakan lari sehingga dari tes daya tahan tersebut tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Jadi diharapkan untuk para atlet putra junior Pekanbaru untuk bisa mempertahankan dan meningkatkan daya tahan agar bisa meperoleh prestasi yang maksimal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan kodisi fisik mengenai daya tahan atlet putra junior Pekanbaru terdapat dari dua tes yaitu lari 300 meter dan bleep tes memperoleh nilai dalam kategori sedang hanya 1 orang, kemudian ada 3 orang memiliki daya tahan kurang, dan ada 1 orang dengan kategori kurang sekali. Sedangkan pada bleep test 1 orang memiliki hasil daya dengan kategori sedang, kemudian ada 3 orang memiliki daya tahan dengan kategori kurang, dan ada 1 orang memiliki daya tahan dengan kategori kurang sekali.

Dapat disimpulkan dari tes lari 300 meter terdapat nilai rata-rata 52,51 yang terdapat pada kategori nilai 49.90-55.29 di kategori kurang dan bleep test terdapat nilai rata-rata 42,012 yang terdapat pada kategori nilai 33,80-42,50 di kategori sedang.

Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka timbul beberapa wawasan yang dikemukakan oleh peneliti berupa saran – saran diantaranya adalah sebagai berikut: Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan tujuan sampel yang lebih besar, demi meningkatkan prestasi olahraga yang pada akhirnya nanti dapat dijadikan sumbangsih bagi pembinaan selanjutnya. Kepada Tim Atlet Putra Junior Pekanbaru diharapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan *daya tahan* agar bisa meningkatkan latihan dan mencapai target yang telah ditentukan. Kepada para peneliti lainnya diharapkan melakukan penelitian lebih

lanjut tentang daya tahan dengan sampel yang berbeda hingga nantinya dapat bermanfaat bagi peningkatan prestasi olahraga pertandingan khususnya tenis lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Arsil (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.

Brown, Jim. *Tenis Tingkat Pemula.* Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Fenanlampir, Albertus dan Faruq, Muhammad Muhyi. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarata CV ANDI OFFSET.

Harsono (1998). *Latihan Kondisi Fisik* . Jakarta.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS.

ITF. (2015). *Rules Of Tennis*. ITF LTD. Bank lane Roehamp Ton London.

Jones C.M., dan Buxton Angela. *Belajar Tenis Untuk Pemula*. Bandung: CV PIONIR JAYA.

Pasurnay, Paulus. 2008. *Penerapan IPTEK Dalam Pembinaan Olahraga.* Pekanbaru.

Rakyat, Dian (1988). *Panduan Teknik Berlatih (Tenis Clarence Jones).* Jakarta.

Rakyat, Dian. *101 Tips Terpenting Tenis*. Jakarta.

Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani.

Saputra, Bonaventura Bunadi Berkah. 1996. *Dasar-dasar Pelajaran Tenis Pada Sekolah Tenis.* Bandung.

Sidik, Dikdik Zafar. 2007. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.

Sudijono, Anas. 2017. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Murti, Handono. 2002. Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi. Jakarta: Tyas Biratno Pallal.