

PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET TENIS MEJA PORDA KABUPATEN SUMEDANG DAN PORDA KABUPATEN BANDUNG BARAT

1. Moh. Irhas Mursyid (email: irhas19@student.upi.edu)
2. Dr. Indra Safari M.Pd (email: indrasafari77@upi.edu)
3. Yogi Akin M.Pd (email: yogi.1498@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachhman No. 211 Sumedang

Abstrak

Kebugaran jasmani atlet tenis meja PORDA Sumedang dan PORDA Bandung Barat yang masih kurang menjadi masalah untuk atlet dan pelatih untuk bisa bersaing dalam turnamen-turnamen tingkat daerah maupun nasional, selain itu pola latihan yang belum teratur dan belum terstruktur masih menjadi pekerjaan rumah untuk atlet dan pelatih, oleh karena itu penulis merasa perlu melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani terutama untuk atlet tenis meja, penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan melakukan tes terhadap atlet untuk mendapatkan data kebugaran jasmani para atlet, adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet tenis meja PORDA Sumedang dan PORDA Bandung Barat masih memiliki kebugaran jasmani yang jauh dari kategori baik, bahkan masih ada atlet yang mendapatkan hasil tes dengan kategori sangat kurang, perbandingan hasil tes di lapangan menunjukkan perbandingan yang tidak jauh berbeda antara atlet tenis meja PORDA Kabupaten Sumedang dengan PORDA Kabupaten Bandung Barat. dengan perbandingan mean Sumedang 24,17 dengan Bandung barat sebesar 24.00.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Tenis Meja, PORDA

Pendahuluan

Praditya & Safari (2016) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan serta membentuk watak dan martabat seseorang. Dengan adanya pendidikan jasmani maka akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang. Kebugaran merupakan salahsatu faktor yang penting bagi kehidupan manusia. Kebugaran jasmani dapat dijaga dengan melakukan latihan-latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Seorang atlet akan memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan cara melakukan latihan melalui ilmu-ilmu yang didapatkan dari sekolah ataupun dari tempat latihan. Dengan demikian, bukan hanya ilmu lapangan atau kegiatan praktik yang dikuasai, atlet juga harus memahami teori mengenai kebugaran jasmani sehingga atlet dapat menjaga dan mempertahankan kebugaran jasmani tubuhnya.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi seorang atlet akan terlihat ketika atlet yang bersangkutan mengikuti perlombaan ataupun pertandingan. Seorang atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka memiliki peluang untuk tidak terkena cedera apabila atlet tersebut melakukan kerja fisik yang sangat berat pada saat pertandingan berlangsung (Setiawan, 1992). Selain itu, adanya kebugaran jasmani dalam diri atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi lawannya dalam suatu pertandingan. Dengan demikian, kebugaran jasmani mempengaruhi penampilan atlet dalam suatu pertandingan, baik pada aspek kinerjanya maupun pada aspek kepercayaan dirinya.

Bompa (1991) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kegiatan atau latihan yang dapat mempercepat kecepatan regenerasi di antara latihan-latihan yang dilakukan, mengurangi kelelahan, dapat meningkatkan kompensasi yang berlebih, memudahkan atlet menggunakan beban berat serta dapat membantu atlet untuk mengenali dan menemukan jumlah serta frekuensi cedera karena adanya faktor kelelahan yang berlebihan. Dalam hal ini pula, Hartoto (2015) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani sangat mempengaruhi hasil yang didapatkan. Dengan demikian, adanya kebugaran jasmani ini dapat dijadikan alat agar atlet dapat memperhatikan kondisi tubuhnya sehingga dapat terhindar dari cedera serta dapat meningkatkan kemampuan dan kondisi tubuhnya. Dalam proses pembelajaran sendiri, Oktora (2016) mengemukakan bahwa apabila siswa memiliki kondisi yang baik maka dapat mencapai hasil yang maksimal dan berdampak pada prestasi akademiknya.

Berdasarkan teknik dan fisik, kondisi fisik atlet tenis meja Sumedang masih di bawah rata-rata kondisi fisik atlet tenis meja Kabupaten Bandung Barat, meskipun terdapat atlet tenis meja PORDA Sumedang yang kondisi fisiknya sama seperti atlet tenis meja PORDA Bandung Barat. Melihat kondisi tersebut, peneliti menetapkan kondisi fisik atlet tenis meja PORDA Jawa Barat sebagai acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet tenis meja PORDA Kabupaten Sumedang.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa metode penelitian merupakan suatu cara yang dilakukan untuk memperoleh data dengan maksud tertentu. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan menggunakan desain survey. Pemilihan metode deskriptif dengan desain survey tersebut didasarkan karena peneliti tidak melakukan control atau memberikan perlakuan selama pelaksanaan penelitian.

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Lapangan UPI Kampus Sumedang untuk atlet tenis meja PORDA Sumedang dan GOR Kecamatan Batujajar untuk atlet tenis meja PORDA Kabupaten Bandung Barat.

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan segala sesuatu yang dijadikan objek dalam penelitian, baik itu manusia ataupun benda-benda lainnya (Nawawi, dalam Taniredja dan Mustafidah, 2011). Adapun sampel merupakan bagian dari populasi penelitian (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini ialah atlet tenis meja PORDA Kabupaten Sumedang dan atlet tenis meja PORDA Kabupaten Bandung Barat. Sedangkan

sampel penelitian ini ialah atlet tenis meja PORDA Kabupaten Sumedang yang berjumlah 9 atlet dan atlet tenis meja PORDA Kabupaten Bandung Barat dengan jumlah atlet sebanyak 6 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan oleh penulis untuk mengumpulkan data adalah melaksanakan tes kebugaran jasmani bagi atlet PORDA Kabupaten Sumedang dan Kabupaten Bandung Barat.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang penulis gunakan dalam penelitian ini didasarkan pada tes dan pengukuran keolahragaan yang diungkapkan oleh Nurhasan (2007) yang meliputi fleksibilitas (*the modified sit and reach test*), power tungkai (*vertical jump*), lari print 20 meter (*speed*), kelincahan (*Shuttle run 8 meter x 5*). Adapun untuk lebih jelasnya akan dirincikan sebagai berikut.

The Modified Sit and Reach atau fleksibilitas dilakukan bertujuan untuk mengukur kelenturan otot punggung dan otot hamstring. Tes ini dilakukan dengan menggunakan meteran, di mana pelaksanaannya ialah atlet duduk di sebuah bidang yang permukaannya datar dengan posisi kedua kaki rapat. Kemudian, kaki dibukakan dengan jarak seluas mungkin, lalu badan dibungkukkan dengan posisi tangan lurus, Selanjutnya runggukkan badan ke bawah secara perlahan-lahan dengan jarak sejauh mungkin, dan kedua tangan harus berhenti pada jarak terjauh tersebut. Adapun skor yang berlaku.

Tes kedua yaitu *Shuttle Run 8 meter lima kali* yang dilakukan untuk mengukur tingkat koordinasi, gerak refleks, serta kelincahan. Adapun peralatan yang diperlukan ialah pluitm stopwatch, serta cone. Adapun pelaksanaannya meliputi atlet berdiri dengan posisi membelakangi atau sejajar dengan garis start, dengan posisi salahsatu kaki berada di depan. Ketika pluit ditiup, atlet harus secepat mungkin berlari menuju akhir hingga dapat menyentuh garis kemudian berputar lalu kembali berlari menuju garis start. Tes ini dilakukan sebanyak lima kali.

Tes ketiga yakni Lari 20 Meter yang dilakukan untuk mengukur kecepatan dengan menggunakan stopwatch, meteran, pluit dan cone. Adapun pelaksanaannya ialah atlet berdiri di belakang garis start menggunakan start gaya melayang kemudian atlet harus berlari menuju garis finish dengan ketika mendengar suara pluit. Tes ini dilakukan dua kali untuk masing-masing atlet. Adapun skor dari tes ini.

Tes keempat yakni Bleep Test yang dilakukan untuk mengukur pertahanan komponen daya tahan cardiovascular. Adapun pelaksanaannya ialah atlet harus berdiri di garis start dan harus berlari mengikuti irama dan bunyi pluit. Atlet harus sampai pada garis finish dengan catatan pluit berhenti dibunyikan. Apabila pluit sudah dibunyikan tetapi atlet belum sampai maka atlet harus berlari dengan kecepatan penuh hingga sampai pada garis finish. Adapun rentang skor dari tes ini.

Tes kelima yaitu Vertical Jump dilakukan bertujuan untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Adapun pelaksanaan ter tersebut mengharuskan atlet untuk berdiri dengan posisi tegak disisi dinding, dan kedua kaki harus berada di samping tangan kiri atau kananya. Selanjutnya, tangan tersebut diluruskan ke atas, lalu telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga dapat meninggalkan raihan jari atlet. Kemudian, kedua tangan lurus dan berada di samping badan. Setelah itu, atlet harus mengambil sikap pertama dengan cara membengkokkan kedua belah lutut lalu kedua belah tangan diayunkan kearah belakang. Setelah itu atlet berusaha melompat setinggi mungkin dan harus sembari menepuk papan yang berskala oleh tangan yang paling terdekat padadinding, dan akan meninggalkan bekas raihan tangan atlet. Tes ini setiap atlet di beri kesempatan untuk melakukan se banyak 2 kali loncatan. Selisih terbesar antarakedua jarak tinggi jangkauan sesudah melompat tinggi jarak jangkauan sebelum melommpat, dari dua kali percobaanyang dilakukan, jarak tinggijangkauan di ukur dengan menggunakan satuan centi meter.

Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik pengolahan dan penganalisisan data dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistika yaitu uji normalitas, aplikasi uji homogenitas dan uji beda rata-rata yang terdapat pada perangkat lunak *SPSS 16.0 for Windows*. Adapun hasil perhitungan dan analisis tersebut di antaranya sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Normalitas suatu data dapat diketahui dengan melakukan uji normalitas terhadap data tersebut. Adapun hasil dari uji normalitas data atlet tenis meja PORDA Kabupaten Sumedang dan Kabupaten Bandung Barat dilakukan dengan menggunakan rumus Shapiro-Wilk yang terdapat di *SPSS 16.0 for Windows*

dengan ketentuan taraf signifikansi sebesar 5% ($\alpha=0,05$), H_0 diterima apabila $Sig. \geq 0,05$ dan H_0 ditolak apabila $Sig.<0,05$.

Adapun hipotesis yang digunakan pada uji normalitas yaitu sebagai berikut.

H_0 = Distribusi data normal.

H_1 = Distribusi data tidak normal.

2. Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan melalui rumus uji levene's. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui variansi kedua data apakah homogen atau tidak. Adapun hipotesis yang berlaku pada uji homogenitas di antaranya sebagai berikut. Hasil dari pengujian tersebut dikonsultasikan dengan taraf signifikansi dengan ketentuan H_0 diterima ketika $p-value >0,05$, sedangkan H_0 ditolak ketika $p-value \leq 0,05$.

H_0 : Data Bersifat homogen

H_1 : Data bersifat tidak homogen.

3. Perbedaan Dua rata-rata

Uji beda rata-rata dilakukan oleh penulis untuk mengetahui perbedaan peningkatan kedua data. Uji beda rata-rata digunakan dengan memperhatikan syarat-syarat sebagai berikut.

- 1) uji-t dilakukan ketika kedua data berdistribusi data yang normal homogen.
- 2) Uji-t dilakukan ketika kedua data berdistribusi normal namun tidak homogen.
- 3) Uji *Mann-Whitney* atau uji-U dilakukan ketika kedua data tidak berdistribusi data yang normal dan tidak homogen.

Hasil uji tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan taraf signifikansi yaitu 5% ($\alpha= 0,05$) dengan pengambilan keputusan H_0 ditolak apabila nilai $sig \leq 0,05$, sedangkan H_0 diterima apabila nilai $sig > 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang didapatkan kemudian dianalisis. Adapun hasil dari analisis terhadap data yang diperoleh selama penelitian akan dijabarkan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat normal atau tidaknya distribusi data atlet tenis meja PORDA Sumedang dan atlet tenis meja PORDA Bandung Barat. Uji normalitas tersebut dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk, adapun hasilnya sebagai berikut.

Tabel Uji Normalitas

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | Df | Sig. |
| Atlet_Sumedang | .253 | 6 | .200* | .870 | 6 | .227 |
| Atlet_Bandung | .298 | 6 | .105 | .850 | 6 | .158 |

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the truesignificance.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa nilai P-value untuk atlet sumedang sebesar P-value 0, 227 dan atlet kabupaten Bandung Barat sebesar 0,158. Kedua nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan taraf signifikansi sehingga data tersebut berdistribusi normal. Setelah uji normalitas dilakukan, maka selanjutnya dilanjutkan dengan perhitungan uji homogenitas. Adapun hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 2.696 | 1 | 13 | .125 |

dari data di atas diketahui bahwa data yang penulis temukan adalah homogen, karena nilai sig lebih besar dari $\alpha = 0,05$, tidak ada perbedaan antara kedua varian data. Setelah itu, uji beda rata dilakukan dan hasilnya dapat dilihat pada Tabel uji beda rata-rata.

Tabel Uji Beda rata-rat

| | t-test for equality of means | | | |
|-------------------------|------------------------------|----|-----------------|-----------------|
| | T | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference |
| Equal Variances assumed | .031 | 13 | .975 | .16667 |

| | | | | |
|-----------------------------|------|-------|------|--------|
| Equal variances not assumed | .029 | 8.494 | .977 | .16667 |
|-----------------------------|------|-------|------|--------|

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara atlet tenis meja Sumedang dan atlet Bandung Barat. Adapun untuk mengetahui perbedaan tersebut dapat dilihat pada Tabel peringkat di bawah ini.

Tabel Peringkat

| VAR00001 | VAR00002 | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------|----------|---|---------|----------------|-----------------|
| | KBB | 9 | 24.0000 | 8.70345 | 2.90115 |
| | SMD | 6 | 24.1667 | 11.95687 | 4.88137 |

dari data diatas penulis mendapatkan data bahwa mean atlet tenis meja PORDA Kabupaten Sumedang adalah 24,17 sementara untuk atlet tenis meja PORDA Kabupaten Bandung Barat adalah 24,00.

Berikut akan dijabarkan hasil pengukuran terhadap tes yang dilakukan selama penelitian.

1. Fleksibilitas

Tabel Hasil Tes Pengukuran Fleksibilitas

| Kategori | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------|------------|
| Sangat Baik | 0 | 0% |
| Baik | 1 | 16,67% |
| Cukup | 2 | 33,33% |
| Kurang | 2 | 33,33% |
| Sangat Kurang | 1 | 16,67% |
| Jumlah | 6 | 100% |

Sumber: Data primer yang diolah

Berdasarkan data di atas, diketahui mengenai gambaran kondisi kebugaran jasmani atlet Tenis Meja PORDA Kabupaten Sumedang pada tes fleksibilitas diketahui bahwa 33,33% atlet dengan tingkat kelenturan kategori cukup, 33,33% atlet dengan tingkat kelenturan kategori kurang dan 16,67% atlet dengan tingkat kelenturan kategori sangat kurang, serta 0% atlet pada kategori sangat cukup.

2. Kelincahan

Tabel Hasil Tes Kelincahan

| Kategori | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------|------------|
| Sangat Baik | 1 | 16,67% |
| Baik | 0 | 0% |
| Cukup | 3 | 50% |
| Kurang | 2 | 33,33% |
| Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | 6 | 100% |

Sumber: Data premier yang diolah

Tabel tersebut menunjukkan bahwa hanya 16,67% atlet saja yang memiliki kemampuan kelincahan sangat baik, sebanyak 50% atlet mempunyai kelincahan cukup dan 33,33% atlet mempunyai kelincahan dengan kategori kurang. Sementara yang mempunyai kelincahan dengan kategori baik dan sangat kurang adalah 0%.

3. Kecepatan

Tabel Tes Kecepatan

| Kategori | Jumlah | Presntase |
|---------------|--------|-----------|
| Sangat Baik | 2 | 33,33% |
| Baik | 1 | 16,67% |
| Cukup | 1 | 16,67% |
| Kurang | 2 | 33,33% |
| Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | 6 | 100% |

Sumber: Data primer yang diolah

4. Daya Tahan Cardio Vascular

Tabel Tes cardio vascular

| Kategori | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------|------------|
| Sangat Baik | 0 | 0% |
| Baik | 0 | 0% |
| Cukup | 2 | 33,33% |
| Kurang | 3 | 50% |
| Sangat Kurang | 1 | 16,67% |
| Jumlah | 6 | 100% |

5. Kekuatan Otot Tungkai

Tabel Tes Kekuatan Otot Tungkai

| Kategori | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------|------------|
| Sangat Baik | 1 | 16,67% |
| Baik | 1 | 16,67% |
| Cukup | 4 | 66,67% |
| Kurang | 0 | 0% |
| Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | 6 | 100% |

Sumber: Data primer yang diolah

Simpulan

Merujuk pada lima jenis tes yang diberikan kepada atlet baik atlet tenis meja Kabupaten Sumedang maupun atlet tenis meja PORDA Kabupaten Bandung barat, diketahui bahwa ternyata atlet lebih menonjol dalam test shuttle run 8 meter x 5, berarti atlet tenis meja PORDA Kabupaten Bandung Barat rata-rata bagus dalam agility/ kelincahanya. Sementara rata-rata skor terendah dari semua test yang diberikan terdapat pada test Vertical Jump, berarti atlet tenis meja PORDA Kabupaten Bandung Barat rata-rata power tungkainya masih berada dalam kategori kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan simpulan penelitian yakni bahwa profil kondisi kebugaran jasmani atlet tenis meja PORDA Kabupaten Bandung Barat lebih baik dibandingkan dengan atlet tenis meja PORDA Kabupaten Sumedang, di mana kondisi kebugaran jasmani tersebut berada pada kategori kurang. Adapun apabila melihat perbandingan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa atlet tenis meja PORDA Kabupaten Bandung Barat memiliki kebugaran jasmani yang hampir sama.

Referensi

- Universitas Pendidikan Indonesia. (2012). *Pedoman penulisan karya ilmiah*. Bandung: UPI
- Bompa, T. O. (2015). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque. IOA. Kendal: Hunt Publishing Company, Third Edition.
- Susilawati, D. (2009). *Kebugaran jasmani (secara medis dan kepelatihan)*. Sumedang: UPI Sumedang.
- Safari, I. (2012). *Pembinaan kebugaran jasmani di sekolah*. Bandung: CV. Bintang WarliAtika
- Hartoto, S. (2015). Pengukuran tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3 (1), hlm. 9-13.
- Praditya, K. & Safari, I. (2016). Model Contextual Teaching and Learning (CTL) dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap sikap sosial siswa. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, 7 (2), hlm. 48-53.
- Oktora, D. (2016). Perbandingan kebugaran jasmani dan motivasi belajar pada siswa sekolah alam dan siswa sekolah reguler. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, 7 (2), hlm. 24-32.
- Sujana, A. & Somantri, H. (2009). *Permainan Net*. Sumedang: UPI Sumedang.
- Soemitra. (1991). *Permainan Kecil*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Desmita. (2005). Psikologi Perkembangan. Sumber: dyanrch.weebly.com/design-course/definisi-permainan-menurut-para-ahli.
- Somantri, H. & Sujana, A. (2009). *Permainan Net*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Simpson, P. (2014). *Teknik Bermain Ping Pong*. Bandung: Pionir Jaya
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of Physical Education, Health and Sport*, 2 (1), hlm. 38-43.
- Safari, I. (2012). *Pembinaan kebugaran jasmani di sekolah*. Bandung: CV. Bintang WarliAtika
- Susilawati, D. (2009). *Kebugaran jasmani (secara medis dan kepelatihan)*. Sumedang: UPI Sumedang.