

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA SISWA
EKSTRAKURIKULER TENIS LAPANGAN
SMP NEGERI 1 ADIPALA CILACAP**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Teguh Imam Santoso
NIM. 14601241037

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA SISWI
EKSTRAKURIKULER TENIS LAPANGAN
SMP NEGERI 1 ADIPALA**

Disusun Oleh :
Teguh Imam Santoso
NIM 14601241037

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 8 Juni 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi M.Kes
NIP. 196107311990011001

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd
NIP. 19810702200501001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala “ini adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang karya ilmiah saya ini tidak terdapat karya atau pendapat mahasiswa lain yang ditulis atau diterbitkan kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam lembar pengesahan adalah tanda tangan asli. Jika tidak asli, maka saya siap untuk menerima sanksi penundaan yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 25 Mei 2020
Yang Menyatakan,



Scanned with CamScanner
Teguh Imam Santoso
NIM.14601241037

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi
**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA SISWI
EKSTRAKURIKULER TENIS LAPANGAN
SMP NEGERI 1 ADIPALA CILACAP**

Disusun Oleh :

Teguh Imam Santoso

NIM 14601241037

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Juni 2020

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto., M.Pd. Ketua Penguji		27/8 2020
Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd. Sekretaris		26/8 2020
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Penguji 1		25/8 - 2020

Yogyakarta, 27 Agustus 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes.

NIP. 19650301 199001 1 0010

MOTTO

“Proses tidak akan mengkhianati hasil”

(Teguh Imam Santoso)

PERSEMBAHAN

Seiring dengan doa dan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya Bapak Rahmadi dan Ibu Mardianah yang dengan segenap jiwa selalu membimbing, memberi nasehat, arahan, motivasi, semangat, kasih sayang serta pengorbanan yang tak ternilai.
2. Kakak saya Fitri lestari yang selalu mendukung, memotifasi, dan meberikan semangat.
3. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa.

ABSTRAK

Teguh Imam Santoso: Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2020

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta peserta ekstrakurikuler Tenis Lapangan di SMP Negeri 1 Adipala Cilacap. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot lengan dan perut, kecepatan lari 20 yards, kelincuhan, power tungkai.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini yaitu peserta peserta ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap yang berjumlah 15 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot lengan diukur menggunakan *push up* dan kekuatan otot perut diukur menggunakan *sit up* dengan satuan jumlah dalam 1 menit, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 20 yards dengan satuan detik, (3) kelincuhan diukur menggunakan *hexagon* test dengan satuan jumlah dalam 1 menit, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan centimeter.

Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler tenis lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap dengan Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kondisi fisik siswa siswi ekstrakurikuler tenis lapangan SMP Negeri 1 Adipala adalah baik dengan persentase 38.7%. Adapun hasil secara keseluruhan adalah sebagai berikut: Kategori sangat baik 10,6%, kategori baik 38.7%, kategori rata-rata 32% dan kategori perlu peningkatan 18.7%.

Kata kunci: *Profil Kondisi Fisik Tenis lapangan SMP N 1 Adipala Cilacap.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada kita semua, karena berkat Karunia-Nya , penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Siswa siswi Ekstra Kurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala”. Salawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah SAW yang telah membawa risalah islamiah sehingga kita berada pada zaman yang tercerahkan dan berkeadaban.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini, yaitu kepada:

1. Bapak Yudanto, S.Pd. Jas. M,Pd selaku dosen pembimbing yang telah mengorbankan waktu dan pikirannya, sehingga penulis sangat terbantu dalam penyelesaian tugas akhir semester ini.
2. Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku dosen penguji yang telah membimbing dan penguji penulis dalam penyelesaian tugas akhir semester ini.
3. Bapak Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memfasilitasi dalam melakukan tugas akhir semester.
4. Kepada Siswa Siswi Ektrakurikuler Tenis Lapangan yang sudah membantu penulis sebagai objek penelitian.
5. Teristimewa kepada kedua orang tuaku tercinta ayahanda Rahmadi dan ibundaku Mardianah serta kakakku Fitri Lestari yang senantiasa

memberikan dorongan berupa moril dan materil serta do'a yang tulus kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepada yang terkasih Ayu Indah Lestyani yang selalu meluangkan waktu dalam membantu dan memberikan semangat serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Teman-teman seperjuangan FIK UNY Angkatan 2014 Khususnya Kelas A, atas do'a , semangat , kebersamaan, keceriaan yang telah diberikan selama 4 tahun ini.

Semoga jasa dan kebaikan bapak/ibu dan teman-teman tercatat sebagai amal baik yang akan mendapat balasan Allah SWT. Semoga Skripsi ini memberikan manfaat baik bagi penulis, pembaca, dan pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 18 Juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II	5
KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
1. Pengertian Kondisi Fisik	5
2. Komponen Kondisi Fisik	6
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik	7
4. Manfaat Kondisi Fisik	11
5. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Tennis lapangan	11
6. Hakikat Permainan Tennis Lapangan	13

7. Peranan Kondisi Fisik dalam Tenis Lapangan.....	16
8. Prinsip Nutrisium (Gizi makanan)	17
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berpikir	20
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Subjek Penelitian	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
D. Populasi dan Sampel Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Definisi Operasional Variabel	23
G. Instrumen Penelitian	24
H. Teknik Pengumpulan Data	26
I. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV	31
HASIL PENELITIAN.....	31
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Peneliti	40
BAB V.....	41
KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	41
C. Saran.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Tingkat Kekuatan Otot (<i>Sit Up</i>) Putri	28
Tabel 2. Kategori Tingkat Kekuatan Otot (<i>Sit Up</i>) Putra.....	28
Tabel 3. Kategori Tingkat Kekuatan Otot (<i>Push Up</i>) Putri.....	28
Tabel 4. Kategori Tingkat Kekuatan Otot (<i>Push Up</i>) Putra	28
Tabel 5. Kategori Tingkat <i>Power</i> (<i>Vertical Jump</i>) Putri.....	29
Tabel 6. Kategori Tingkat <i>Power</i> (<i>Vertikal Jump</i>) Putra	29
Tabel 7. Kategori Tingkat <i>Speed</i> (Lari 20 <i>Yards</i>) Putri	29
Tabel 8. Kategori Tingkat <i>Speed</i> (Lari 20 <i>Yard</i>) Putra	30
Tabel 9. Kategori Tingkat Kelincahan (<i>Hexagone</i>) Putri	30
Tabel 10. Kategori Tingkat Kelincahan (<i>Hexagon</i>) Putra.....	30
Tabel 11. Hasil Tes Daya Tahan Otot (<i>Push Up</i>)	31
Tabel 12. Hasil Tes Daya Tahan Otot (<i>Sit Up</i>)	33
Tabel 13. Hasil Tes <i>Power</i> (<i>Vertical Jump</i>).....	34
Tabel 14. Hasil Tes <i>Speed</i> (Lari 20 <i>Yards</i>)	35
Tabel 15. Hasil Tes Kelincahan (<i>Hexagon</i>)	36
Tabel 16. Hasil Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ektrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta konsep Tingkat Kondisi Fisik.....	21
Gambar 2. Pelaksanaan tes daya tahan otot (<i>sit up</i>).....	24
Gambar 3. Pelaksanaan tes daya tahan otot (<i>sit up</i>).....	24
Gambar 4. Pelaksanaan tes <i>power</i> (<i>vertical jump</i>).....	25
Gambar 5. Pelaksanaan tes kecepatan (<i>lari 20 yards</i>).....	25
Gambar 6. Pelaksanaan tes kelincahan (<i>Hexagone</i>).....	26
Gambar 7. Diagram Kekuatan Otot Lengan (<i>Push Up</i>) Siswa-siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.	32
Gambar 8. Diagram Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>) Siswa-siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.....	34
Gambar 9. Diagram <i>Power/Daya Ledak</i> (<i>Vertical Jump</i>) Siswa-siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.	35
Gambar 10. Diagram <i>Speed/Kecepatan</i> (<i>Lari 20 Yards</i>) Siswa-siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.	36
Gambar 11. Diagram <i>Power/Daya Ledak</i> (<i>Vertical Jump</i>) Siswa-siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.	37
Gambar 12. Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Risfandi (2008: 4) 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. 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.

Di Indonesia sendiri permainan tenis lapangan sudah sangat merakyat dan sudah dipertandingkan dalam pertandingan baik di tingkat kabupaten, tingkat provinsi, maupun tingkat nasional. Tidak hanya orang dewasa saja, anak-anak pun menggemari olahraga ini sehingga dalam pertandingan dibuatlah kelompok umur mulai dari kelas junior sampai kelompok umur veteran.

Di Universitas Negeri Yogyakarta sendiri olahraga tenis lapangan sangat digemari oleh kalangan mahasiswa, dosen, ataupun karyawan, banyak prestasi yang sudah diukir oleh mahasiswa, maupun dosen. Untuk para mahasiswa dalam mengembangkan prestasi dibentuk perkumpulan mahasiswa yang disebut Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan (UKM Tenis Lapangan).

Perkembangan tenis lapangan di Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan juga berkembang dengan baik, sudah banyak prestasi – prestasi yang sudah diperoleh baik di regional, nasional maupun internasional. Tidak hanya di tingkat universitas dan klub saja, kini olahraga tenis lapangan sudah merambah ke sekolah-sekolah menengah dan diperkenalkan kepada siswa-siswi melalui ekstrakurikuler olahraga tenis lapangan, salah satunya seperti sekolah SMP Negeri 1 Adipala Cilacap. Untuk meraih prestasi tersebut para siswa juga berlatih secara rutin setiap minggunya. Tidak hanya latihan teknik saja namun latihan fisik pun juga dilatih setiap minggunya. Dengan kondisi fisik yang bagus maka teknik dalam permainanpun juga akan lebih baik dan tujuan pun akan tercapai hasil yang maksimal. Untuk melatih fisik setiap siswa ekstrakurikuler Tenis Lapangan maka diperlukan data tingkat kondisi fisik setiap siswa untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan fisik setiap siswa. Dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik dan ingin meneliti tentang kondisi fisik siswa siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ekstrakurukuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum adanya data Siswa siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala
2. Belum adanya acuan data untuk latihan peningkatan kondisi fisik Siswa

Siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap.

3. Perlunya latihan fisik untuk meningkatkan prestasi Siswa Siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap.

C. Pembatasan Masalah

Untuk mempermudah identifikasi permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi penelitian ini sebatas “Tingkat Kondisi Fisik Siswa siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap”

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah diatas, maka dapat ditarik suatu rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimanakah Hasil Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Siswa siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap.

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui Profil Kondisi Fisik Siswa siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bukti data Siswa siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap

2. Manfaat Praktis

- a. Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menentukan bentuk latihan fisik dalam latihan rutin.

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat ikut membantu memperbaiki dan membantu proses perbaikan kondisi fisik para Siswa siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kondisi Fisik

Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Profil seseorang biasanya berisi tentang nama, umur, jenis kelamin serta data diri lainnya yang digunakan untuk menyampaikan sebuah informasi

Menurut Rumini, dalam Bakhrudin (2017:3) profil merupakan pandangan sisi, garis besar, biografi, atau tulisan yang menjelaskan satu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu yang memiliki usia yang sama. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profil adalah suatu data keadaan seseorang atau data mengenai seseorang yang dapat dijelaskan dalam bentuk tulisan, grafik, atau diagram.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang kondisi fisik pemain tenis. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tidak kalah penting untuk mengembangkan teknik dan taktik dalam bermain tenis. Menurut Sugianto (2014: 10) kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Artinya bahwa di dalam usaha di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan kondisi fisik

adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan seluruh organ tubuh dalam segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

2. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Sajoto dalam Hartanto (2014:11) kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari setiap komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik itu meningkatkan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus berkembang. 10 komponen tersebut adalah :

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah salah satu komponen kondisi fisik yang berupa kemampuan seseorang dalam menerima beban lebih atau beban yang berat.
- 2) Daya tahan ada 2 macam, yaitu :
 - a) Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mengoptimalkan sistem kerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan peredaran darah.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan sistem kerja otot seseorang saat berkontraksi dalam waktu yang lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan secara maksimum dalam waktu yang singkat.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sebuah gerak dalam waktu yang singkat.

- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyelesaikan segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu secara singkat.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan suatu posisi dalam berbagai gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan terhadap sebuah sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik

Dalam Depdiknas dalam Hartanto (2014:13) komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Pada daya tahan *cardiovaskuler* pada manusia ada pada usia anak-anak hingga sampai usia 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Semakin bertambahnya usia daya tahan juga akan semakin menurun tetapi penurunan ini dapat dicegah bila seseorang melakukan olahraga

atau latihan rutin secara teratur.

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin antara pria dan wanita mempengaruhi kebugaran jasmani. Pada wanita setelah mengalami masa pubertas biasanya terjadi perubahan tubuh yaitu berupa adanya jaringan lemak dan rendahnya hemoglobin, sedangkan pada pria tidak.

3) Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan fisik

Jenis kegiatan fisik atau bentuk latihan sangat mempengaruhi hasil kondisi fisik seseorang. Bentuk kegiatan fisik yang bersifat aerobik seperti lari, jogging, bersepeda akan meningkatkan *cardiovascular*, bentuk latihan yang menggunakan beban dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, begitu juga dengan bentuk kegiatan / aktifitas yang lainnya.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen. Sehingga dapat menurunkan frekuensi pernapasan, menurunkan kapasitas volume paru-paru, hingga merusak paru-paru.

6) Faktor lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dalam Prabowo (2014:4) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a) Makanan dan Gizi

Gizi kandungan zat yang tersusun dalam suatu makanan.

Makanan adalah sesuatu yang dapat dikonsumsi dan bermanfaat bagi tubuh. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

b) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang terbatas. Jika seseorang melakukan kegiatan secara berlebihan maka kinerja organ-

organ pada tubuh akan bekerja secara maksimal yang dapat mengakibatkan menurunnya fungsi organ. Sehingga untuk menjaga kondisi organ dan menjaga kondisi fisik diperlukan istirahat yang cukup.

c) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak terlepas dari pola hidup sehat seperti:

- a. Membiasakan memakan makanan secara teratur, bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b. Selalu menjaga kebersihan diri.
- c. Istirahat yang cukup.
- d. Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e. Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- f. Rajin berolahraga.

d) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta social ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

e) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga berpengaruh besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur melakukan latihan maka kebugaran jasmani orang tersebut juga akan menjadi lebih baik, sebaliknya jika seseorang yang membiarkan tubuhnya atau kurang dalam melakukan latihan maka kebugaran jasmani orang tersebut akan rendah atau kurang baik. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat social.

4. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono dalam Hartanto (2014:12), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

- a. meningkatkan kinerja jantung dan paru.
- b. Meningkatkan kekuatan, kelentukan, daya tahan dan stamina
- c. *Recovery* atau pemulihan tubuh yang lebih cepat.
- d. gerak yang dilakukan akan lebih efektif.

5. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Tenis lapangan

Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga tenis lapangan menurut Albertus dan Faruq (2014: 234) sebagai berikut :

a. Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.

b. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama.

c. Speed

Speed atau kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

e. Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

f. Power

Power atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan

eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

g. Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk mendistribusikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut.

6. Hakikat Permainan Tenis Lapangan

Permainan tenis lapangan adalah permainan yang menggunakan raket dan memukul bola hingga melewati net, serta bola yang dipukul masuk dalam area lapangan. Menurut Baegel dalam Sultoni (2017:1) Tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan menggunakan raket untuk memukul bola melewati net dan memantulkan sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Tenis dimainkan pada arena lapangan berbentuk persegi panjang dan dimainkan mulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Teknik dasar dalam permainan tenis, salah satunya yaitu adalah teknik pukulan (stroke) atau lebih dikenal dengan nama Ground stroke. Ground stroke diartikan sebagai memukul bola setelah menyentuh lapangan. Tentunya untuk menganalisisnya perlu menggunakan teknologi alat pelontar bola tenis yang canggih yang tujuannya untuk melatih teknik Ground stroke. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa saat ini dalam memperbaiki teknik ground stroke banyak menggunakan alat teknologi yang canggih.

Di dalam melakukan pukulan sebaiknya bola diarahkan sejauh mungkin dari jangkauan lawan, sehingga akan mempersulit dalam pengembalian bola". Untuk dapat memukul bola dengan baik seorang petenis harus : mencurahkan perhatian dengan seksama terhadap bola yang dipukul, mempunyai gerakan kaki (*foot work*) yang rapi, teratur, dan efektif, memiliki tingkat keseimbangan yang baik, mempunyai kemampuan mengontrol ayunan pukulan raket, mempunyai kemampuan mengontrol permukaan raket, dan memiliki kemampuan untuk selalu berkonsentri.

Menurut Douglas, dalam Vistor (2016:13) bahwa teknik pukulan dalam permainan tenis pada dasarnya dapat dibagi menjadi 3 macam gerakan yang sangat mendasar. *Groundstrokes* gerakan dasarnya adalah mengayun (*swing*), *Volley* gerakan dasarnya adalah memblok (*block or punch*) serta gerakan dasar servis dan smes adalah melempar (*swing*). Pukulan *groundstrokes*, *volley*, dan servis merupakan teknik dasar pukulan yang umumnya diajarkan pertama kali pada petenis. Dalam permainan tenis kurang lebih 95% menggunakan teknik servis, *groundstrokes* dan *volley*.

Menurut Hohm dan Klavora, "di antara ketiga teknik pukulan dasar di atas, kira-kira 47% teknik *groundstrokes* dilakukan selama permainan". Dengan ini hakekat *groundstrokes* merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan selama dalam permainan, di samping teknik pukulan servis dan *volley* . Oleh sebab itu teknik *groundstrokes*,

servis, dan *volley* sangat tepat diajarkan pertama kali pada petenis. Pukulan dasar *groundstroke* ada dua macam pukulan, yaitu: *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke*. Pukulan *forehand* dilakukan dengan cara mengayunkan raket dari samping sebelah kanan (untuk orang yang tidak kidal) atau dari samping sebelah kiri (untuk orang yang kidal). *Volley* adalah pukulan pada bola atau mengeblock bola sebelum bola menyetuh lapangan. Pukulan ini biasanya dilakukan di dekat net. Pukulan ini memerlukan reaksi yang cepat dan antisipasi yang tepat pada bola. Pukulan *volley* ini juga dibagi menjadi dua, yaitu: *volley forehand* dan *volley backhand*. *Servis* adalah pukulan awal saat akan memulai permainan, *servis* dilakukan dari sebelah kanan dan kiri secara bergantian. Pukulan *servis* dianggap masuk atau sah saau bola yang dipukul melewati net dan jatuh dalam kotak *servis*.

Menurut Roetert dan Kovacs (2011: 8-10) otot yang berkontraksi pada saat melakukan pukulan *forehand groundstrokes* adalah otot *pectoralis mayor dan minor, anterior deltoid, biceps brachii, supraspinatus, teres minor, infraspinatus, seratus anterior, internal oblique, eksternal oblique, rectus abdominis, gluteus medius, quadriceps, gastrocnemius, soleus*, serta kelompok otot lengan sebelah dalam (*wrist & finger flexions*). Sedangkan *backhand groundstrokes* mengarah ke samping kiri tubuh (untuk pemain yang tidak kidal). Otot yang berkontraksi adalah: otot posterior *deltoid, trapezius, erector spinae, infraspinatus, rhomboid mayor, internal oblique, gluteus medius, gluteus*

maximus, teres minor, rectus abdominis, quadriceps, serratus anterior, gastrocnemius, soleus, dan kelompok otot lengan bagian luar (wrist & finger ekstensors).

7. Peranan Kondisi Fisik dalam Tenis Lapangan.

Menurut Risfandi (2008: 4) tenis merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia. Olahraga ini tergolong olahraga yang gampang-gampang susah. Permainan ini membutuhkan keterampilan dan kelincahan tangan. Permainan tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang setiap gerakan dan tekniknya melibatkan keterampilan gerak motorik yang kompleks. Selain memerlukan teknik dasar, seorang petenis juga harus memiliki kondisi fisik yang baik juga untuk menunjang hasil dan prestasi yang maksimal. Kondisi fisik yang baik terdiri dari beberapa komponen biomotor, diantaranya seperti: kecepatan, kekuatan, power, fleksibilitas, dan daya tahan. Tanpa kondisi fisik yang baik, seorang petenis akan menemui kesulitan untuk memperoleh hasil dan prestasi yang maksimal. Manfaat yang dapat diperoleh jika kondisi fisik petenis bagus, di antaranya adalah:

- a. Kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung menjadi bagus.
- b. Dapat meningkatkan *performance* petenis.
- c. Menunda terjadinya kelelahan dan dapat melakukan waktu *recovery* secara cepat setelah latihan atau pertandingan.
- d. Mengurangi resiko terjadinya cedera.
- e. Kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan kemampuan biomotor yang lain menjadi meningkat.

- f. Gerak yang ditampilkan menjadi ekonomis.
- g. Pemulihan (*recovery*) organ-organ tubuh setelah latihan menjadi lebih cepat.
- h. Secara psikologi, petenis yang memiliki kualitas fisik yang baik akan lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi latihan dan pertandingan

8. Prinsip Nutrisium (Gizi makanan)

Latihan harus memperhatikan masalah asupan nutrisi atau gizi yang dikonsumsi atlet agar kebutuhan nutrisi tubuh dalam menjalankan latihan dapat terpenuhi dengan baik dan akan menunjang tercapainya prestasi semaksimal mungkin. Atlet yang mengkonsumsi gizi yang baik akan memiliki kondisi fisik yang baik juga.

Ekstrakurikuler siswa merupakan bidang minat dan kegemaran siswa untuk mengembangkan minat dan bakat siswa di sekolah. ekstrakurikuler juga merupakan wahana untuk prestasis siswa di sekolah. Dengan adanya, siswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

Menurut Herminarto (2007: 6-9) upaya pengembangan olahraga di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Menata sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan dalam konteks kegiatan kurikuler, ko- kurikuler dan atau

ekstrakurikuler.

- 2) Meningkatkan akses dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan keolahragaan kampus baik untuk prestasi keolahragaan maupun untuk kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa.
- 3) Optimalisasi sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
- 4) Meningkatkan upaya pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan.
- 5) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga melalui pengembangan kompetensi olahraga antar kampus dan pemanfaatan sarana dan prasarana olah masyarakat.
- 6) Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta peserta ekstrakurikuler Tenis Lapangan di SMP Negeri 1 Adipala Cilacap. Untuk membantu mempersiapkan penelitian ini dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digukan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. **Galih Prastiyo Utomo (2013)**, yang berjudul “ *kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket*”. Tujuan

dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tentang kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Metode yang digunakan adalah Survei dengan teknik tes dan pengukuran, dengan jumlah pemain sebanyak 33 pemain yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepak bola di SMA Negeri 10 purworejo adalah sebagai berikut: kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket masuk dalam kartegori sedang yakni 33,33%. Sedangkan untuk masing-masing komponen dapat diketahui bahwa keseimbangan masuk dalam kartegori sedang 42,42%, komponen kelincahan masuk dalam kartegori sedang yakni 42,42%, komponen daya ledak masuk dalam kategori sedang yakni 36,36%, komponen daya tahan masuk dalam kategori rendah yakni 39,39%, komponen kelentukan masuk dalam kategori tinggi yakni 42,42%, dan komponen koordinasi masuk dalam kategori sedang yakni 33,33%.

2. **Muhammad Hilman (2016).** Yang berjudul "*Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Perkumpulan Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepak bola Perkumpulan Sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta dari tes fisik yang diberikan. Metode yang digunakan adalah Survei dengan teknik tes dan pengukuran, dengan jumlah pemain sebanyak 25 pemain yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagai berikut: profil

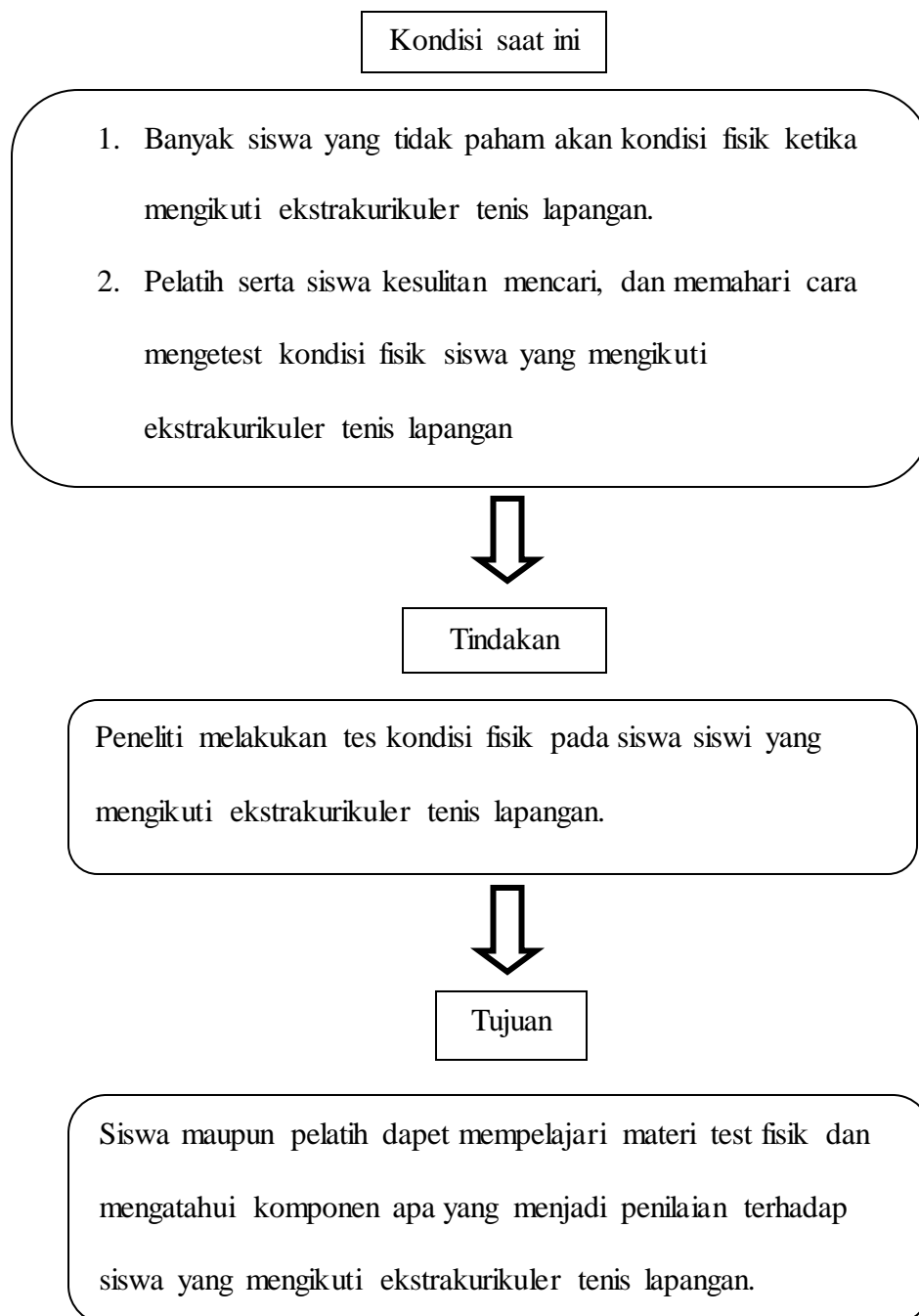
kondisi fisik pemain sepak bola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 orang atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

C. Kerangka Berpikir

Tes merupakan sebuah metode untuk mengetahui kemampuan siswa telah mencapai sejauh mana dan mengetahui kemampuan siswa tersebut, maka sebagai pelatih bisa memberikan pembelajaran atau *treatment* setelah mengetahui kemampuan siswa tersebut. Data dilapangan menunjukkan sulitnya mengumpulkan instrumen atau materi test fisik dan teknik tenis lapangan .

Alur pemikiran dari penelitian ini dimulai dari sumber informasi mengenai siswa dan pelatih yang kesulitan mencari, mempelajari, memahami dan melakukan test fisik dan teknik tenis lapangan. Tindakan yang akan dilakukan peneliti setelah melihat permasalahan dilapangan adalah mengembangkan sebuah produk yang mempermudah mencari referensi dan norma test yang dilakukan. Setelah produk yang dikembangkan dapat dibuat, harapannya siswa ataupun pelatih dapat dengan mudah mempelajari test fisik dimana saja dan kapan saja dalam mencari referensi test fisik dan teknik tenis lapangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik siswa siswi ekstrakurikuler tenis lapangan di SMPN 1 Adipala Cilacap. Berikut tabel kerangka berfikir dari penelitian ini .



Gambar 1. Peta konsep Tingkat Kondisi Fisik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian 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. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler tenis lapangan yang berjumlah 15 orang. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini menggunakan total sampling.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Adipala. Pengambilan data dilakukan di lapangan Tenis SMP Negeri 1 Adipala.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Pengambilan data dilakukan selama 1 hari dan dilaksanakan pada hari rabu, 13 November 2019 pukul 15.00 WIB – selesai.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswi ekstrakurikuler kelas VII, VII dan kelas IX yang berjumlah 15 orang Siswa siswi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 308). Pada saat mengambil data, diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk menghindari resiko terkena cedera saat melakukan tes, untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

F. Definisi Operasional Variabel

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik siswa siswi ekstrakurikuler tenis lapangan SMP Negeri 1 Adipala dalam menunjang perkembangan dalam bermain tenis. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, Kondisi fisik adalah kemampuan siswa dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yang meliputi 1) Kelincahan, 2) daya tahan otot, 3) power , 4) kecepatan yang diukur dengan pedoman tes menurut Harsono.

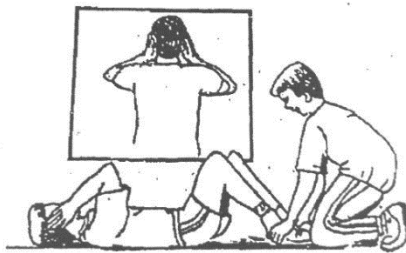
G. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data hasil kondisi fisik Siswa siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala, adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan beberapa item tes sebagai berikut :

1. Daya Tahan Otot

a) Tes *Sit Up*

Testi melakukan tes ini selama 60 detik.



Gambar 2. Pelaksanaan tes daya tahan otot (sit up)

Sumber : Kemendiknas (2010: 14)

b) Tes Push up

Testi melakukan tes ini selama 60 detik.

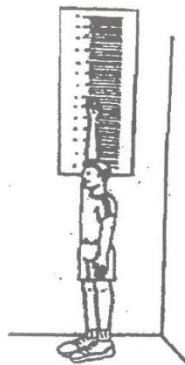


Gambar 3. Pelaksanaan tes daya tahan otot (sit up)

Sumber : <https://physicalculturestudy.com>

2. *Power* / Daya Ledak

Tes *Vertical Jump*. Pelaksanaan tes ini testi berdiri menyamping dinding dan luruskan lengan keatas lalu tandai titik tertinggi testi. Kemudian lompat dan raih lah titik tertinggi.

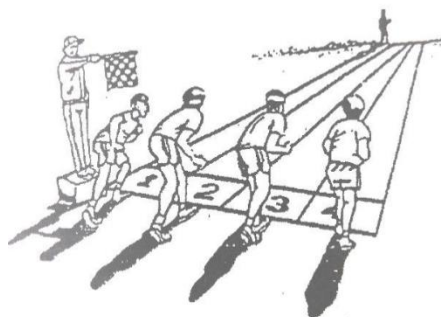


Gambar 4. Pelaksanaan tes power (vertical jump)

Sumber : Kemendiknas (2010: 18)

3. *Speed* / Kecepatan

Tes lari *Sprint*. Pelaksanaan tes ini testi akan berlari sejauh 20 yard atau secepat mungkin.

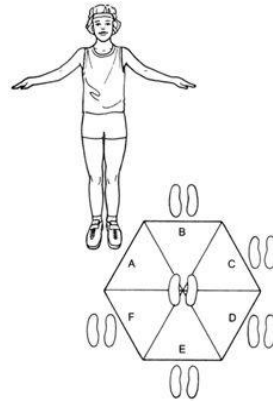


Gambar 5. Pelaksanaan tes kecepatan (lari 20 yards)

Sumber : Kemendiknas (2010: 7)

4. *Agility* / Kelincahan

Tes hexagon. Pelaksanaan tes ini yaitu testi harus melompat melewati garis yang berbentuk hexagon dari titik tengah, melewati garis lalu kembali ke titik tengah searah jarum jam. Testi akan diberi 1 kali putaran lalu dihitung berapa waktu yang ditempuh dalam 1 putaran.



Gambar 6. Pelaksanaan tes kelincahan (Hexagone)

Sumber : <https://clip.cookdiary.net/hexagon-clipart/hexagon-clipart-agility-test>

H. Teknik Pengumpulan Data

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.

I. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran profil kondisi fisik siswa

ekstrakurikuler sesuai dengan keadaan dilapangan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskripsi kuantitatif dengan satuan persentase.

Setelah data profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler tenis lapangan SMP Negeri 1 Adipala diperoleh dapat dihitung besar persentase dengan menggunakan rumus yaitu :

$$\text{Persentase hasil (\%)} P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

f = frekuensi yang sedang dicari

n = banyaknya individu

P = hasil persentase

Sumber : Anas Sudjono (2012: 43)

Hasil yang diperoleh akan dikategorikan dalam 4 kategori menurut Suharsono yaitu baik sekali, baik, rata-rata, dan perlupeningkatan. Berikut ini adalah tabel kategori profil kondisi fisik tenis lapangan. Berikut adalah tabel pengkategorian kondisi fisik untuk petenis pemula atau junior menurut Drs Harsono, M.Sc :

1. Kekuatan otot

a. Sit up

Tabel 1. Kategori Tingkat Kekuatan Otot (Sit Up) Putri

Putri	Sangat baik	baik	Rata-rata	Perlu peningkatan
Dewasa	>53	46 - 53	42 – 46	< 42
Junior	>54	46 - 54	35 – 46	< 35

Tabel 2. Kategori Tingkat Kekuatan Otot (Sit Up) Putra

Putra	Sangat baik	baik	Rata-rata	Perlu peningkatan
dewasa	>58	51 - 57	46 – 43	< 42
Junior	>63	56 - 62	50 – 55	< 50

Push up

Tabel 3. Kategori Tingkat Kekuatan Otot (Push Up) Putri

Putri	Sangat baik	baik	Rata-rata	Perlu peningkatan
dewasa	>53	47 - 52	42 – 46	< 42
Junior	>54	47 - 54	35 – 46	< 35

Tabel 4. Kategori Tingkat Kekuatan Otot (Push Up) Putra

Putra	Sangat baik	baik	Rata-rata	Perlu peningkatan
dewasa	>58	51 - 57	47 – 46	< 42
Junior	>63	56 - 63	50 – 56	< 50

2. Power (Vertical Jump)

Tabel 5. Kategori Tingkat Power (Vertikal Jump) Putri

Putri	Sangat Baik	Baik	Rata-rata	Perlu peningkatan
Dewasa	> 52	40 - 52	30 – 40	< 30
Junior	>55	42 - 55	32.5–42.5	< 32.5

Tabel 6. Kategori Tingkat Power (Vertikal Jump) Putra

Putra	Sangat Baik	Baik	Rata-rata	Perlu Peningkatan
Dewasa	>67	55 – 86	42 – 55	< 42
Junior	>70	65 - 70	52 - 65	< 52

3. Speed (Kecepatan)

Tabel 7. Kategori Tingkat Speed (Lari 20 Yard) Putri

Putri	Baik Sekali	Baik	Rata-rata	Perlu peningkatan
Dewasa	< 3.30	3.33 – 3.40	3.40 – 3.60	> 3.80
Junior	< 3.20	3.20 – 3.36	3.20 – 3.54	> 3.62

Tabel 8. Kategori Tingkat Speed (Lari 20 Yard) Putra

Putra	Baik Sekali	Baik	Rata-rata	Perlu peningkatan
Dewasa	< 3.20	3.20 – 3.30	3.30 – 3.50	> 3.50
Junior	< 2.90	2.90 – 3.00	3.00 – 3.30	> 3.30

4. KELINCAHAN (AGILITY)

Tabel 9. Kategori Tingkat Kelincahan (Hexagone) Putri

Putri	Sangat baik	baik	Rata-rata	Perlu peningkatan
dewasa	<12.00	12.00-12.10	12.10-12.40	>13.40
Junior	<10.48	10.48-11.70	11.70-12.30	>12.30

Tabel 10. Kategori Tingkat Kelincahan (Hexagon) Putra

Putra	Sangat baik	baik	Rata-rata	Perlu peningkatan
dewasa	<11.80	11.80-13.00	13.00-13.50	>13.50
Junior	<11.10	11.10-11.80	11.80-12.70	>12.70

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 13 November 2019 dengan responden sebanyak 15 siswa, dengan perincian 8 siswa putra dan 7 siswa putri. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga hasil penelitian ini akan digambarkan melalui tabel yang sudah disesuaikan dengan keadaan obyek dan data yang diperoleh melalui beberapa tes. Dari data setiap hasil tes maka data akan disimpulkan atau digambarkan secara menyeluruh. Berikut adalah hasil dari setiap masing-masing tes dan hasil keseluruhan tes

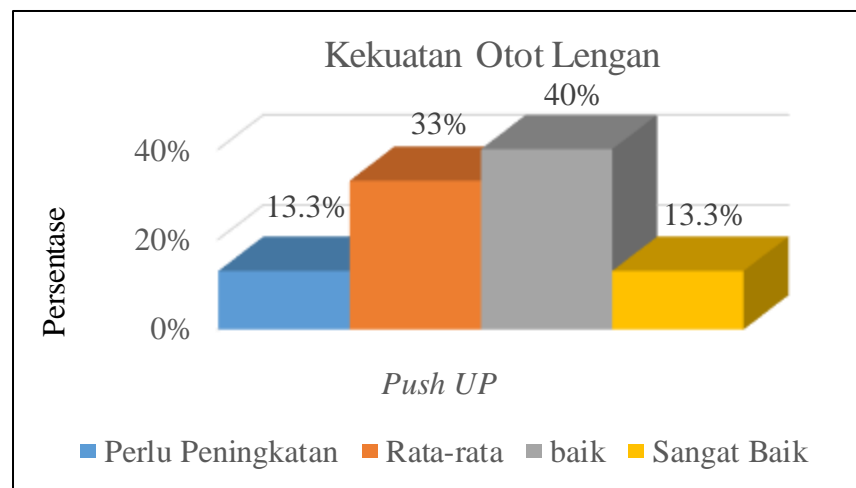
1. Deskripsi Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan Dan Perut

a. Push up

Tabel 11. Hasil Tes Daya Tahan Otot (Push Up)

No	Kategori	rentang		peserta	presentase
		putra	putri		
1	Sangat Baik	> 63	< 54	2	13.3%
2	Baik	56 - 63	46 - 54	6	40%
3	Rata-rata	50 - 55	35 - 45	5	33.4%
4	Perlu Peningtan	< 50	> 35	2	13.3%
Jumlah				15	100%

Dari data tabel dapat diketahui bahwa jumlah siswa dalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa dengan persentase 13.3%, siswa kategori baik sebanyak 6 siswa dengan persentase 40%, siswa kategori rata-rata sebanyak 5 siswa dengan persentase 33.4% dan siswa kategori perlu peningkatan sebesar 2 siswa dengan persentase 13.3%. Maka dari hasil tersebut tingkat kekuatan otot lengan siswa adalah baik. Berikut adalah diagram tingkat kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler tenis lapangan SMP N 1 Adipala Cilacap :



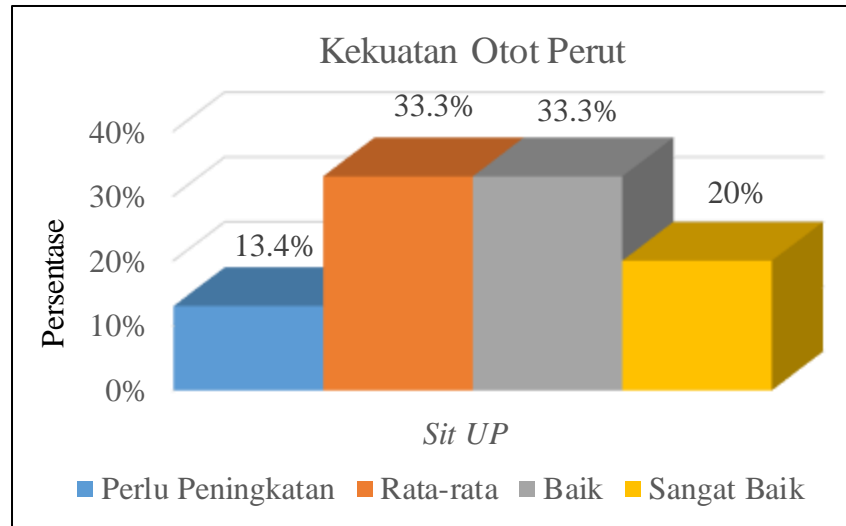
Gambar 7. Diagram Kekuatan Otot Lengan (Push Up) Siswa-siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.

b. Sit up

Tabel 12. Hasil Tes Daya Tahan Otot (Sit Up)

No	Kategori	Rentang		peserta	presentase
		putra	putri		
1	Sangat Baik	> 63	< 54	2	13.4%
2	Baik	56 - 63	46 - 54	5	33.3%
3	Rata-rata	51 - 55	36 - 45	5	33.3%
4	Perlu Peningtan	< 50	> 35	3	20%
Jumlah				15	100%

Dari data tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah siswa dalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa dengan persentase 13.4%, siswa kategori baik sebanyak 5 siswa dengan persentase 33.3%, siswa kategori rata-rata sebanyak 5 siswa dengan persentase 33.3% dan siswa kategori perlu peningkatan sebesar 3 siswa dengan persentase 20%. Maka dari hasil tersebut tingkat kekuatan otot lengan siswa adalah baik. Berikut adalah diagram tingkat kekuatan otot perut siswa ekstrakurikuler tenis lapangan SMP N 1 Adipala :



Gambar 8. Diagram Kekuatan Otot Perut (Sit Up) Siswa-Siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.

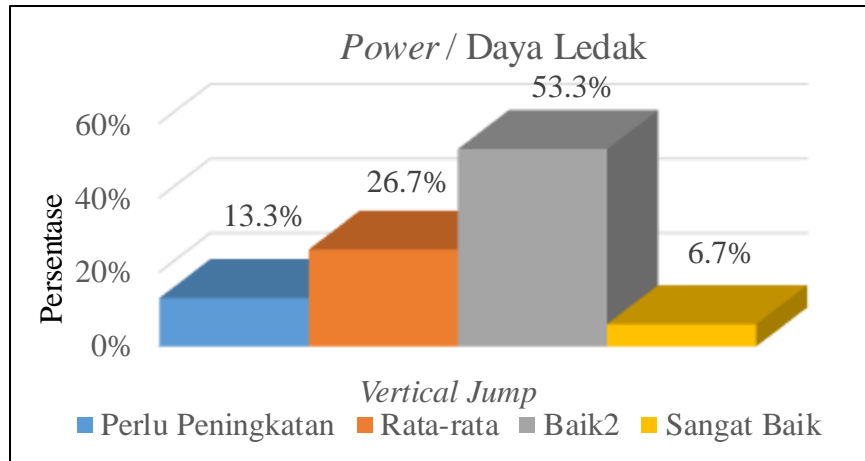
2. Deskripsi Hasil Tes Power (Vertical Jump)

Tabel 13. Hasil Tes Power (Vertical Jump)

No	Kategori	Rentang		peserta	presentase
		putra	putri		
1	Sangat Baik	> 70	< 55	1	6.7%
2	Baik	65 - 70	43 - 55	8	53.3%
3	Rata-rata	52 - 64	32.5 - 42.5	4	26.7%
4	Perlu Peningtan	< 52	> 32.5	2	13.3 %
Jumlah				15	100%

Dari data tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah siswa dalam kategori sangat baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 6.7%, siswa kategori baik sebanyak 8 siswa dengan persentase 53.3%, siswa kategori rata-rata sebanyak 4 siswa dengan persentase 26.7% dan siswa kategori perlu peningkatan sebesar 2 siswa dengan persentase 13.3%.

Maka dari hasil tersebut tingkat kekuatan otot lengan siswa adalah baik. Berikut adalah diagram tingkat *power* atau daya ledak siswa ekstrakurikuler tenis lapangan SMP N 1 Adipala :



Gambar 9. Diagram Power/Daya Ledak (Vertical Jump) Siswa-siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.

3. Deskripsi Hasil Tes *Speed* (Lari 20 Yards)

Tabel 14. Hasil Tes *Speed* (Lari 20 Yards)

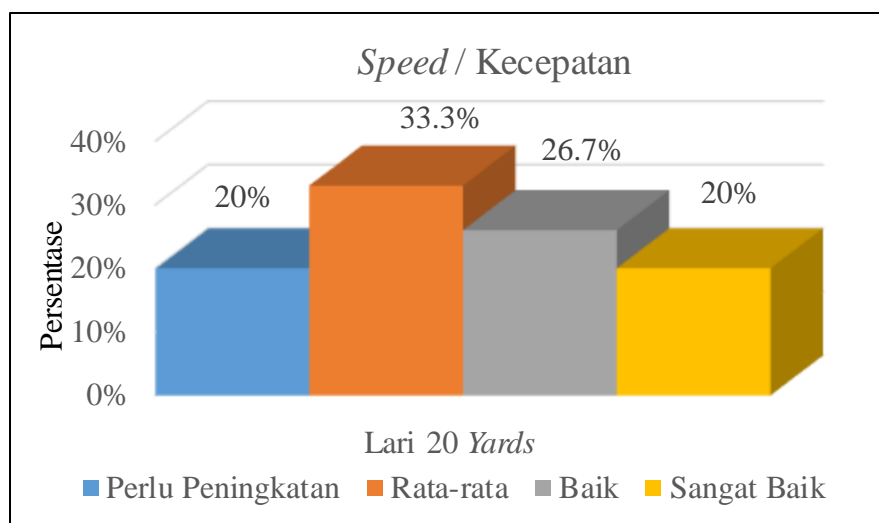
No	Kategori	Rentang		peserta	presentase
		Putra	putri		
1	Sangat Baik	< 2.8	< 3.1	3	20%
2	Baik	2.9 - 3.0	3.2 - 3.3	4	26.7%
3	Rata-rata	3.1 - 3.2	3.4 - 3.5	5	33.3%
4	Perlu Peningtan	< 3.3	> 36	3	20%
Jumlah				15	100%

Dari data tabel dapat diketahui bahwa jumlah siswa dalam kategori sangat baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 20%, siswa kategori baik sebanyak 4 siswa dengan persentase 26.7%, siswa kategori rata-

rata sebanyak 5 siswa dengan persentase 33.3% dan siswa kategori perlu peningkatan sebesar 3 siswa dengan persentase 20%. Maka dari hasil tersebut tingkat kekuatan otot lengan siswa adalah rata-rata. Berikut adalah diagram tingkat *speed*

atau kecepatan siswa ekstrakurikuler tenis lapangan SMP N 1

Adipala :



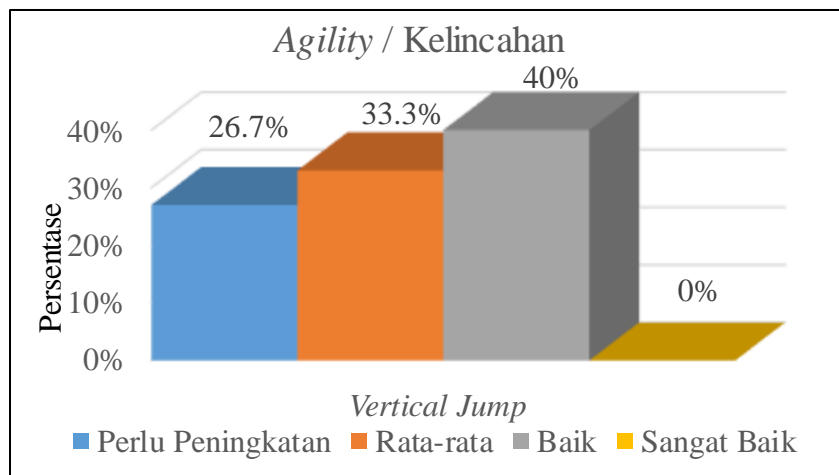
Gambar 10. Diagram Speed/Kecepatan (Lari 20 Yards) Siswa-siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.

4. Deskripsi Hasil Tes Kelincahan / Agility (Hexagon Test)

Tabel 15. Hasil Tes Kelincahan / Agility (Hexagon)

No	Kategori	rentang		peserta	presentase
		putra	putri		
1	Sangat Baik	< 11.10	< 10.48	0	0%
2	Baik	11.11 – 11.80	10.49 – 11.70	6	40%
3	Rata-rata	11.81 – 12.70	11.71 – 12.30	5	33.3%
4	Perlu Peningtan	>12.71	> 12.31	4	26.7%
Jumlah				15	100%

Dari data tabel dapat diketahui bahwa jumlah siswa dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, siswa kategori baik sebanyak 6 siswa dengan persentase 40%, siswa kategori rata-rata sebanyak 5 siswa dengan persentase 33.3% dan siswa kategori perlu peningkatan sebesar 4 siswa dengan persentase 26.7%. Maka dari hasil tersebut tingkat kekuatan otot lengan siswa adalah rata-rata. Berikut adalah diagram tingkat *Agility* atau kelincahan siswa ekstrakurikuler tenis lapangan SMP N 1 Adipala :



Gambar 11. Diagram Power/Daya Ledak (Vertical Jump) Siswa-siswa Ekstarakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala.

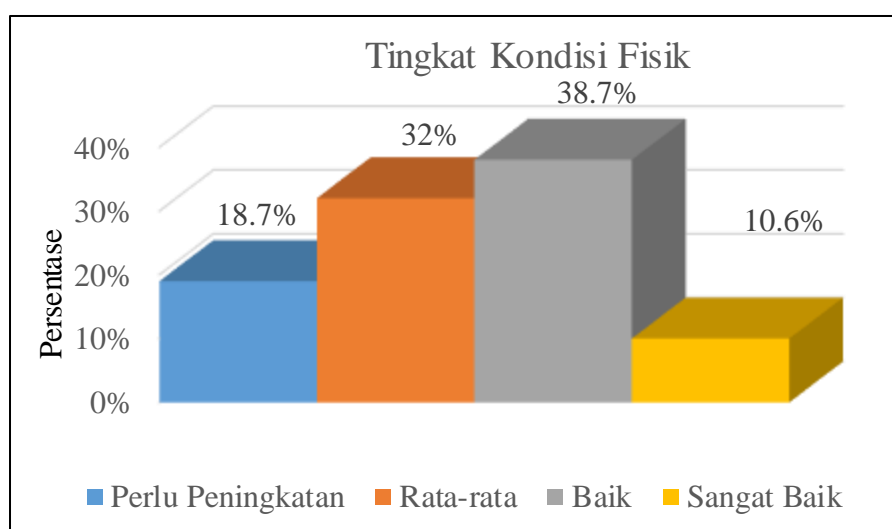
5. Deskripsi Hasil Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswa Ekstrakurikuler Tenis Lapang SMP N 1 Adipala

Dari data setiap item tes maka diperoleh hasil secara keseluruhan sebagai berikut :

No	Bentuk Tes		Kategori				Jumlah
			Sangat Baik	Baik	Rata-rata	Perlu Peningkatan	
1	Kekuatan	<i>Push Up</i>	2	6	5	2	15
		<i>Sit Up</i>	2	5	5	3	15
2	<i>Speed/Kecepatan</i>	<i>Lari 20 yards</i>	3	4	5	3	15
3	<i>Power/Daya Ledak</i>	<i>Vertical Jump</i>	1	8	4	2	15
4	<i>Agility/Kelincahan</i>	<i>Hexagon</i>	0	6	5	4	15
Jumlah			8	29	24	14	75
Persentase			10.6%	38.7%	32%	18.7%	100%

Tabel 16. Hasil Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ektrakurikuler Tenis Lapangan Smp Negeri 1 Adipala Cilacap.

Berdasarkan tabel jumlah seluruh kategori sangat baik sejumlah 8 hasil data dengan persentase 10.6%, kategori baik sejumlah 29 hasil data dengan persentase 38.7%, kategori rata-rata sejumlah 24 hasil data dengan persentase 32%, dan kategori perlu peningkatan sejumlah 14 hasil data dengan persentase 18.7%. berikut adalah diagram tingkat kondisi fisik siswa siswi ekstrakurikuler tenis lapangan SMP N 1 Adipala Cilacap :



Gambar 12. Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ektrakurikuler Tenis Lapangan SMP N 1 Adipala Cilacap.

B. Pembahasan

Dari tabel penelitian dengan rincian 15 orang reponden dan 5 perlakuan item tes sehingga diperoleh sebanyak 75 hasil data, maka didapatkan hasil Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswa Siswi Ekstrakurukuler Tennis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap yaitu masuk dalam kategori baik, karena jumlah persentase tertinggi ada pada kategori baik. Dari lima jenis tes yang diberikan sebagian besar siswa siswi ekstrakurikuler tennis lapangan masuk dalam kategori baik pada empat jenis tes diantaranya yaitu *push up*, *sit up*, lari 20 yards, dan tes kelincahan, namun satu jenis tes lainnya yaitu jenis tes *power* mendapatkan hasil rata-rata atau rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil tes para siswa siswi ini seperti: faktor makanan, faktor latihan. Faktor umur, faktor kebiasaan, faktor lingkungan dan faktor lainnya. Namun dari hasil pengamatan dan diskusi penulis, faktor yang sangat mempengaruhi pada penelitian ini yaitu faktor lingkungan dan faktor kebiasaan. Hal ini disebabkan karena sebagian besar orang tua para siswa siswi adalah petani dan penghasil batu bata merah, sehingga para siswa siswi terbiasa mengangkat beban saat membantu orang tua mereka sehingga kekuatan otot lengan dan perut mereka akan terlatih dengan sendirinya, serta dalam kesehariannya mereka senantiasa bermain permainan tradisional seperti grobag sodor yang dimana secara tidak langsung permainan tersebut akan melatih kecepatan dan kelincahan mereka.

C. Keterbatasan Peneliti

1. Keterbatasan sampel yang mengikuti ekstrakurikuler Tenis lapangan.
2. Kurang luasnya instrumen yang memungkinkan terdapat aspek yang lebih penting.
3. Peneliti tidak memperhitungkan kondisi sampel sebelum melakukan tes.
4. Siswa tidak terbiasa melakukan latihan fisik secara rutin sehingga memungkinkan hasil yang diperoleh kurang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan data yang sudah dipaparkan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Siswa Siswi Ekstrakurikuler Tenis Lapangan SMP Negeri 1 Adipala Cilacap masuk dalam kategori baik yaitu 38.7%, dengan persentase masing-masing kategori yaitu kategori sangat baik 10.6%, kategori baik 38.7%, kategori rata-rata 32%, dan kategori perlu peningkatan 18.7%. Faktor yg mempengaruhi hasil yaitu faktor lingkungan dan faktor kebiasaan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai hasil evaluasi latihan fisik yang diberikan oleh pelatih atau guru ekstrakurikuler tenis lapangan.
2. Penentuan dan penyusunan program latihan yang disesuaikan dengan keadaan kondisi fisik para siswa.
3. Sebagai acuan dasar pemberian agenda latihan fisik pada siswa.

C. Saran

1. Untuk siswa siswi ekstrakurikuler tenis lapangan hendaknya berlatih fisik diluar jadwal ekstrakurikuler untuk meningkatkan kondisi fisik setiap siswa.

2. Bagi pelatih atau guru ekstrakurikuler hendaknya mengagendakan rutin latihan fisik untuk para siswa agar tingkat kondisi fisik menjadi lebih baik dan menunjang teknik bermain tenis lapangan.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar bisa melakukan penelitian yang lebih lanjut dan menyeluruh sehingga aspek-aspek penting dapat diteliti dan mendapatkan hasil yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ayubi, Baharudin. (2017). *Profil Kondisi Fisik Pemail Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penelitian Program*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Atmojo, T. B. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Kecepatan, Kekuatan, Kelentukan, dan Kebugaran Jasmani Anggota UKM JU-Djitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Bagus Wiguna, Ida. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Bintoro, Nurcahyo. (2015). *Jurnal Penelitian Profil Kondisi Fisik dan Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Bola SMA N 1 Godean*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dharmadi, A. M dan I Nyoman Kanca. (2017). *Tenis Lapangan Teori dan Praktik Disertai Variasi-Variasi Latihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Dwi Astanto, Burhannandra. (2018). *Jurnal Penelitian Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan Terhadap Konsistensi Forehand Groundstroke dan Backhand Groundstroke Dalam Bermain Tennis Mahasiswa UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (2015). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosda.
- Hartanto, Dwi. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA MAARIF 1 Wates*. Yogyakarta.
- Hilman, Muhammad. 2016. *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemendiknas. (2010). *TKJI*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Khair, M. Risfandi. *Menjadi Juara Tennis Lapangan*. Jakarta: Be Champion.

- Maulana, S. V. (2016). *Tingkat Keterampilan Groundstroke Forehand Drive Siswa Sekolah Tennis New Armada Magelang*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Phillip. (2016). *Menguji Elemen Kebugaran Jasmani*. Diakses 17 juli 2020, dari <http://philphysicalactivityguide.blogspot.com/>.
- Prabowo, B. S. (2014). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Utomo, P. G. (2013). *Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri 10 Purworejo Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil Data.

Rekapitulasi Data Push Up

No	Nama	L /P	Hasil 1	Hasil 2	Terbaik	Kategori
1	Saputri Dini M	P	36	30	36	Baik
2	Massiono	L	58	57	58	Baik
3	Ardi H	L	58	56	58	Baik
4	Naufara K	P	48	41	48	Baik
5	Matien P	L	52	50	52	Rata-rata
6	Nanda	P	55	55	55	Sangat Baik
7	Isna Rosita R	P	33	32	33	Perlu Peningkatan
8	Siti Chotiva	P	35	38	38	Rata-rata
9	Zakaria Tri L	L	58	60	60	Rata-rata
10	Roy Hafidz	L	55	57	57	Rata-rata
11	M. Raihan	L	49	50	50	Perlu Peningkatan
12	Zahra A	P	54	54	54	Sangat Baik
13	Henry Fasyah	L	52	53	53	Rata-rata
14	Artika Nisa L	P	50	48	50	Baik
15	M. Haikal	L	58	60	60	Baik

Rekapitulasi Data Sit Up

No	Nama	L /P	Hasil 1	Hasil 2	Terbaik	Kategori
1	Saputri Dini M	P	50	46	50	Baik
2	Massiono	L	50	55	55	Rata-rata
3	Ardi H	L	52	50	52	Rata-rata
4	Naufara K	P	38	40	40	Rata-rata
5	Matien P	L	58	56	58	Baik
6	Nanda	P	55	50	55	Sangat Baik
7	Isna Rosita R	P	38	35	38	Baik
8	Siti Chotiva	P	40	38	40	Baik
9	Zakaria Tri L	L	52	52	52	Rata-rata
10	Roy Hafidz	L	49	50	50	Perlu Peningkatan
11	M. Raihan	L	52	54	54	Rata-rata
12	Zahra A	P	32	30	32	Perlu Peningkatan
13	Henry Fasyah	L	65	68	68	Sangat Baik
14	Artika Nisa L	P	48	50	50	Baik
15	M. Haikal	L	48	47	48	Perlu Peningkatan

Rekapitulasi Data Lari 20 Yards

No	Nama	L /P	Hasil 1	Hasil 2	Terbaik	Kategori
1	Saputri Dini M	P	3.5	3.3	3.3	Baik
2	Massiono	L	2.8	3.0	2.8	Sangat Baik
3	Ardi H	L	3.0	3.3	3.0	Rata-rata
4	Naufara K	P	3.3	3.3	3.3	Baik
5	Matien P	L	3.0	3.2	3.0	Rata-rata
6	Nanda	P	3.0	3.2	3.0	Sangat Baik
7	Isna Rosita R	P	3.2	3.2	3.2	Baik
8	Siti Chotiva	P	3.2	3.3	3.2	Baik
9	Zakaria Tri L	L	3.3	3.0	3.0	Rata-rata
10	Roy Hafidz	L	3.0	3.0	3.0	Rata-rata
11	M. Raihan	L	3.5	3.8	3.5	Perlu Peningkatan
12	Zahra A	P	3.8	4.0	3.8	Perlu Peningkatan
13	Henry Fasyah	L	4.5	4.0	4.0	Perlu Peningkatan
14	Artika Nisa L	P	3.3	3.3	3.3	Rata-rata
15	M. Haikal	L	2.0	2.5	2.0	Sangat Baik

Rekapitulasi Data *Vertical Jump*

No	Nama	L /P	Hasil 1	Hasil 2	Terbaik	Kategori
1	Saputri Dini M	P	45	45	45	Baik
2	Massiono	L	52	50	52	Perlu Peningkatan
3	Ardi H	L	53	58	58	Rata-rata
4	Naufara K	P	55	56	56	Sangat Baik
5	Matien P	L	69	65	69	Baik
6	Nanda	P	43	42	43	Baik
7	Isna Rosita R	P	35	32	35	Rata-rata
8	Siti Chotiva	P	38	35	38	Rata-rata
9	Zakaria Tri L	L	68	65	68	Baik
10	Roy Hafidz	L	65	68	68	Baik
11	M. Raihan	L	70	67	70	Baik
12	Zahra A	P	30	28	30	Perlu Peningkatan
13	Henry Fasyah	L	68	65	68	Baik
14	Artika Nisa L	P	35	33	35	Rata-rata
15	M. Haikal	L	45	42	45	Baik

Rekapitulasi Data *Hexagon*

No	Nama	L/P	Hasil 1	Hasil 2	Terbaik	Kategori
1	Saputri Dini M	P	10.58	11.10	10.58	Baik
2	Massiono	L	11.20	11.20	11.20	Baik
3	Ardi H	L	11.80	11.50	11.50	Baik
4	Naufara K	P	13.10	12.60	12.60	Rata-rata
5	Matien P	L	13.50	12.50	12.50	Perlu Peningkatan
6	Nanda	P	14.00	13.60	13.60	Perlu Peningkatan
7	Isna Rosita R	P	10.49	11.00	10.49	Baik
8	Siti Chotiva	P	10.80	11.20	10.80	Baik
9	Zakaria Tri L	L	11.90	11.80	11.80	Rata-rata
10	Roy Hafidz	L	14.50	14.20	14.20	Perlu Peningkatan
11	M. Raihan	L	12.90	12.85	12.85	Perlu Peningkatan
12	Zahra A	P	11.80	12.00	11.80	Rata-rata
13	Henry Fasyah	L	11.25	11.50	11.25	Baik
14	Artika Nisa L	P	11.70	11.70	11.70	Rata-rata
15	M. Haikal	L	11.80	12.00	11.80	Rata-rata

Lampiran 2. Dokumentasi



Dokumentasi Tes *Push Up*



Dokumentasi Tes Sit Up



Dokumentasi Tea Lari 20 Yards



Dokumentasi Tes Vertical Jump



Dokumentasi Tes Hexagon