

**PENINGKATAN KUALITAS FISIK ATLET TENIS LAPANGAN PADA POMNAS
XVIII TAHUN 2023 DI BANJARMASIN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Rafli Feby Putra Tri Prasetyo

20602244108

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2023

**PENINGKATAN KUALITAS FISIK ATLET TENIS LAPANGAN PADA
POMNAS XVIII TAHUN 2023 DI BANJARMASIN**

Oleh:

Rafli Feby Putra Tri Prasetyo

20602244108

ABSTRAK

Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) ini membahas tentang *Peningkatan Kualitas Fisik Pada Atlet Asal Yogyakarta Di Pertandingan Tenis Lapangan Pomnas XVIII 2023 Di Banjarmasin*. Atlet tenis perlu meningkatkan keseluruhan aspek di dalam tubuhnya agar saat bertanding, permainan dapat berjalan sempurna. Aspek-aspek tersebut ialah aspek teknik, fisik, taktik dan mental. Melalui pertandingan POMNas XVIII tahun 2023 yang dilaksanakan di Banjarmasin didapatkan hasil bahwa terdapat komponen biomotor fisik yang perlu para atlet perhatikan dan kembangkan kembali seperti kekuatan ototnya, daya tahan tubuhnya, kardiovaskuler, kelenturan badannya, stamina, kelincahan, kecepatan, daya tahan kekuatan yang dimilikinya, dan daya ledak otot. Para atlet yang ikut bertanding di POMNas dituntut agar fisik yang dimilikinya selalu dalam kondisi yang baik sehingga ketika sedang berkompetisi, prestasi yang dihasilkannya bisa menjadi lebih maksimal.

Kata Kunci: *Kualitas Fisik; Latihan Fisik; POMNas; Tenis Lapangan*

PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan Judul

**PENINGKATAN KUALITAS FISIK ATLET TENIS LAPANGAN PADA
POMNAS XVIII TAHUN 2023 DI BANJARMASIN**

Disusun oleh:

Rafli Feby Putra Tri Prasetyo

NIM

20602244108

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 1 Desember 2023

Disetujui,
Dosen Pembimbing.



Dr. Abdul Alim, S.pd.Kor., M.or

NIP. 198211292006041001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rafli Feby Putra Tri Prasetyo

NIM : 20602244108

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Peningkatan Kualitas Fisik Atlet Tenis Lapangan Pada POMNAS
XVIII Tahun 2023 Di Banjarmasin

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 1 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Rafli Feby Putra Tri Prasetyo

NIM. 20602244108

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II GAMBARAN UMUM POMNas	7
A. Sejarah POMNas	7
B. Cabang Olahraga yang Dipertandingkan di POMNas.....	9
C. Nomor yang Dipertandingkan dalam Cabang Olahraga Tenis Lapangan	9
D. Pelaksanaan POMNas XVIII di Banjarmasin Tahun 2023.....	10
BAB III PEMBAHASAN	13

A. Hakikat Kualitas fisik terhadap Atlet Tenis	13
B. Macam-Macam Latihan Fisik.....	17
C. Manfaat Kualitas fisik	20
D. Pentingnya Peningkatan Kualitas Fisik Atlet di POMNas	21
BAB IV PENUTUP.....	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	32

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-Nya berupa kesempatan dan pengetahuan sehingga makalah ini bisa selesai pada waktunya.

Saya mengucapkan terima kasih juga kepada teman-teman saya yang sudah ikut memberikan kontribusi dan ide dalam penulisan makalah tentang POMNas XVIII yang dilaksanakan di Banjarmasin sehingga saya dapat menyusunnya dengan baik. Melalui makalah ini saya berharap dapat membuat pembaca menambah wawasan dan pengetahuannya. Saya juga menyadari bahwa penulisan makalah ini masih jauh dari kata sempurna sehingga beberapa kesalahan dan kekurangan masih dapat dengan mudah ditemui. Oleh karena itu, saya sebagai penulis mengharapkan masukan dan kritikan dari para pembaca agar makalah ini dapat menjadi makalah yang lebih baik lagi. Kemudian jika terdapat banyak kesalahan pada penulisan makalah ini, penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya.

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan saran serta membimbing dalam menulis makalah ini.

Demikian, semoga makalah ini dapat bermanfaat. Terima kasih.

Yogyakarta, 1 Desember 2023

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik teratur untuk tujuan yang berbeda dan merupakan konsep yang ditujukan untuk memuaskan emosi bawah sadar manusia, seperti mengintegrasikan serangkaian upaya fisik, psikologis dan mental, dan bersosialisasi (Anwar, 2020). Saat ini, olahraga secara bertahap meningkatkan pengaruhnya terhadap kehidupan manusia dan menjadi semakin penting dalam masyarakat (Prasetyo, 2013). Orang sekarang melakukan olahraga untuk pengembangan pribadi mereka serta kemampuan fisik dan mental mereka. Karena ada pengaruh yang kuat olahraga terhadap sosialisasi dan penguatan ikatan sosial antar individu dalam masyarakat. Bentuk aktivitas paling efektif yang memungkinkan orang mempersiapkan kehidupan secara psikologis dan dengan aspek ini berkontribusi pada keseimbangan psikososial dan pribadi (Zhannisa, 2015). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa saat ini peran olahraga sangat penting dan berkaitan dengan kehidupan manusia karena selain untuk menyegarkan jasmani manusia juga dapat digunakan untuk ajang menunjukkan prestasi mereka.

Dalam sejarahnya, olahraga yang diadopsi Indonesia dari luar ialah olahraga tenis yang baru masuk ke Indonesia di tahun 1920-an ketika murid Indonesia sednag banyak yang masuk ke sekolah menengah seperti NIAS, Rechrsschool, dan Stovia yang memperkenalkan dunia tenis ke lingkungan secara lebih luas. Oleh karenanya, pada awal kemunculannya tenis dipercayai dibawa oleh orang belwasit. Kemudian di tahun 1934, pihak belwasit mengadakan pertandingan tenis pertama kali di Indonesia dan Indonesia

memperlihatkan kejayaannya dalam permainan tersebut hingga membuat tiga wakil asal Indonesia dapat mengikuti kejuaraan yang dilakukan oleh *De Alegemeene Nederlandsche Lawn Tennis Bond* (ANILTB) di Malang, Jawa Timur. Pada kejuaraan tersebut, piala berhasil dibawa tiga wakil tersebut sehingga membuat permainan tenis semakin pesat berkembang di Indonesia. Pencapaian yang telah didapatkan ketiga warga negara Indonesia membuat Indonesia menyelenggarakan pertandingan tenis pertama kali di tahun 1935 di Kota Semarang dan diikuti oleh 70 peserta yang berasal dari Jawa. Setelah pertandingan tersebut dibentuklah Persatuan *Lawn Tennis Indonesia* (PELTI) yang dikukuhkan pada tanggal 26 Desember 1935. PELTI memiliki tujuan untuk memajukan permainan tenis di Indonesia sehingga melalui tenis diharapkan tali persaudaraan masyarakat Indonesia pun dapat tumbuh dan semakin erat. PELTI juga memiliki tujuan untuk menyebarkan peraturan permainan, memberikan bantuan untuk membuat lapangan tenis, memberikan dukungan agar pertandingan dapat terlaksana, dan memasyarakatkan permainan tenis (Alim, 2018).

Saat ini, olahraga tenis sedang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia dan telah menjadi tren di kalangan artis terutama semenjak Vincent Rompies dan Desta di tahun 2022 membuat acara Tiba-Tiba Tenis yang langsung membuat penonton tertarik dan menontonnya membuat Youtube VINDES telaj ditonton sebanyak 10 juta kali bahkan lebih. Masyarakat yang antusias terhadap permainan tenis ini membuat Raffi Ahmad dan Nagita Slavina menggelar pertandingan tenis bagi para artis yang diselenggarakan oleh Rans Entertainment melalui nama Lagi-Lagi Tenis (Frida, 2023).

Meskipun masyarakat Indonesia baru menyadari betapa menyenangkan permainan dan olahraga tenis ini, ternyata olahraga ini telah dijadikan ajang perlombaan di Indonesia sejak lama. Permainan ini memiliki keunikan tersendiri yakni memiliki lapangan yang ditengahnya terdapat sebuah jaring (net) yang membagi dua wilayah lapangan sehingga tim yang terdiri dari dua orang atau satu pasang itu saling berhadapan ketika permainan

dimulai. Permainan tenis ini dimainkan dengan cara memukul bola dengan menggunakan alat pemukul yaitu raket dan membuat lawan pemain tidak dapat mengembalikan bola sehingga pemain perlu mempertahankan sendiri daerahnya dari lawan agar permainan dapat dimenangkan. Permainan Tenis Lapangan dibedakan menjadi permainan tunggal dan permainan ganda. Permainan tunggal (*single*) adalah pertandingan antara dua pemain, sedangkan permainan ganda (*double*) adalah pertandingan antara empat pemain, dengan dua pemain dalam tiap tim (Alim, 2018).

Saat berolahraga dan mengikuti pertandingan, tentunya kita perlu memperhatikan kualitas fisik kita agar tidak mengalami cedera. Oleh karena itu, sebelum adanya pertandingan, latihan kualitas fisik perlu dilakukan karena hal tersebut merupakan bagian terpenting dalam berolahraga terutama ketika olahraga tenis. Tujuan dari latihan fisik ini agar fisik tubuh dapat terbentuk, ketahanan tubuh dapat terjaga, tubuh dapat terus bugar, dan suatu prestasi dapat dicapai. Beberapa ahli menerangkan latihan kualitas fisik sangat penting dilakukan seperti yang disebutkan oleh Harsono & Sugiantoro (1988) yang menyebutkan bahwa olahraga yang sukses dituntut untuk memiliki fisik yang sempurna agar dapat menanggulangi stress fisik yang menimpa, maka dari itu para atlet perlu menjaga stamina tubuh agar prestasi mereka dapat ditingkatkan.

Agar kualitas fisik yang baik dapat tercapai, para atlet tidak hanya melakukan permainan tenis saja tetapi terdapat persiapan yang perlu dijalani. Harsono & Sugiantoro (1988) kembali menyebutkan bahwa tanpa adanya persiapan untuk kualitas fisik, setiap pertandingan yang dihadapi harus dibatalkan oleh para atlet karena kualitas fisik merupakan poin utama yang harus dimiliki oleh para atlet. Padahal dalam setiap pertandingan, poin harus dikumpulkan, terutama dalam permainan tenis. Permainan tenis mengumpulkan poin dengan cara memukul bola dan membuat lawan tidak dapat memukul kembali bola yang telah diberikan.

Pertandingan tenis yang dilakukan di Indonesia sangat banyak seperti Indonesia Mens Future, Combiphar Open, New Armada Cup, Kejurnas AFR Remaja Tenis, Detec Open, Piala Tugu Mudan, dan pertandingan lainnya yang bisa diadakan sendiri oleh setiap kota atau bahkan daerah di Indonesia. Selain perlombaan tersebut, di Indonesia terdapat ajang adu prestasi yang telah terkenal dan diikuti oleh mahasiswa di seluruh Indonesia yang bernama Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas). Acara ini diadakan di Indonesia setiap dua tahun sekali. Acara ini telah menjadi wadah untuk mahasiswa yang memiliki prestasi dalam bidang olahraga untuk berkumpul dan menunjukkan kemampuannya. Peserta yang mengikuti kejuaraan ini ialah mahasiswa yang telah diambil oleh Universitas dan diseleksi sendiri oleh setiap Universitas agar dapat memenuhi setiap persyaratan untuk menjadi peserta POMNas. Biasanya, pesertanya didominasi oleh mahasiswa yang menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) karena mahasiswa yang berasal dari fakultas ini memiliki kelebihan dalam bidang olahraga dibandingkan mahasiswa dari fakultas lainnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja yang menjadi hakekat kualitas fisik terhadap atlet tenis?
2. Apa saja macam-macam latihan fisik?
3. Apa saja manfaat latihan terhadap kualitas fisik?
4. Bagaimanakah peningkatan pada kualitas fisik terhadap atlet tenis di POMNas?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini ialah:

1. Menjelaskan apa saja yang menjadi Hakekat Kualitas fisik terhadap Atlet Tenis
2. Menjelaskan macam-macam latihan fisik
3. Menjelaskan manfaat latihan terhadap kualitas fisik
4. Menjelaskan peningkatan pada kualitas fisik terhadap atlet tenis di POMNas

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini, maka manfaat yang diharapkan dari penelitian ini ialah:

1. Bagi penulis

Manfaat yang diharapkan ada dalam penelitian ini bisa dilihat secara praktis, teoritis, dan akademis.

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang luas terkait teori yang digunakan dan memiliki kaitannya dengan teknik dasar dalam permainan tenis
- b. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan baru terkait kebugaran jasmani dan teknik-teknik dalam permainan tenis
- c. Secara akademis penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu syarat yang dapat digunakan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani.

2. Bagi lembaga penelitian ini memiliki manfaat yang dapat digunakan untuk menambah wawasan dan ilmu baru di bidang olahraga serta memberikan masukan terkait pentingnya meningkatkan kesegaran jasmani dan mendalami teknik dalam permainan tenis.

BAB II

GAMBARAN UMUM POMNas

A. Sejarah POMNas

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) adalah ajang olahraga nasional antar provinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia. POMNas diadakan setiap 2 tahun sekali. POMNas diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. Nomor urut penyelenggaraan selanjutnya didasarkan pada POMNas pertama tersebut. Penyelenggaraan POMNas merupakan tanggungjawab Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI).

Keberadaan POMNas tidak terlepas dari sejarah perjalanan BAPOMI sebagai induk olah raga kemahasiswaan di Tanah Air. Pada awal 1950, perkumpulan dan organisasi olah raga mahasiswa telah terbentuk dan tumbuh berkembang. Di Jakarta telah membentuk suatu wadah olah raga mahasiswa yaitu UFIA (khusus untuk mahasiswa Jakarta UFI), di Bandung IOMA, dan di Bogor UFA yang telah mampu mengoordinasi dan melaksanakan kegiatan kegiatan olah raga mahasiswa. Organisasi-organisasi itulah yang telah mendorong, menciptakan, dan mewujudkan suatu pertemuan para olahragawan dalam suatu Pekan Olahraga Mahasiswa (POM). POM I berhasil diselenggarakan pada Desember 1951, di Yogyakarta. Kegiatan tersebut terus berlangsung secara kontinyu setiap dua tahun sekali.

Di Palembang, acara POM IX diadakan pada tahun 1971 dianggap sebagai ajang POMNas terbesar yang pernah diselenggarakan, padahal pelaksanaannya ialah mahasiswa yang bekerjasama dengan BKMI (Badan Keolahragaan Mahasiswa Indonesia) Di tahun berikutnya yakni 1975 di Kota Bandung tidak jadi diselenggarakan karena pada waktu itu situasi tidak memungkinkan karena sejak tahun 1974 juga POMNas di Indonesia sudah

tidak terkoordinasi dengan baik oleh para mahasiswa sehingga membuat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan melakukan pertemuan dengan para olahragawan dan mahasiswa tingkat nasional di tahun 1978 untuk membentuk tim Pekan Olahraga dan Seni Mahasiswa (Porseni) Nasional. POM yang terakhir kali diadakan di Palembang, akhirnya berubah nama menjadi POMNas seperti yang telah diketahui saat ini dan acara ini pertama kali berlangsung pada tahun 1990 di Yogyakarta.

Peserta POMNas banyak diambil dari perguruan tinggi-perguruan tinggi yang ada di Indonesia karena sudah seharusnya sebagai perguruan tinggi memberikan fasilitas kepada setiap mahasiswanya untuk bisa mengembangkan kemampuan mereka di bidang seni, teknologi, pengetahuan, dan juga olahraga sehingga kecerdasan yang mahasiswa dapatkan bisa lebih menyeluruh dimulai dari segi fisiknya, spiritual, sosial, emosial, dan intelektual mereka. Oleh karena itu, dengan kehadiran olahraga telah memberikan peluang untuk setiap mahasiswa mengembangkan nilai-nilai yang diperlkan bagi para penerus bangsa karena melalui kegiatan olahraga ini mahasiswa dituntut untuk membangun sifat yang kompetitif, mengembangkan karakter yang disiplin, sportif, damai, dapat lebih mengendalikan emosional, terampil demokrasi, dan persatuan serta kesatuan.

Selain itu, mahasiswa juga masih termasuk dalam jenjang "*golden age*" atau masa-masa tumbuh kembang yang baik dimulai dari kecerdasan intelektual maupun kecerdasan emosionalnya sehingga umur tersebut juga umur terbaik untuk mereka meraih prestasi yang baik terutama di bidang olahraga. Setiap mahasiswa berhak untuk mendapatkan kesempatan untuk membentuk kepribadiannya sendiri dan meningkatkan prestasinya. Selain itu, agar kemampuan mahasiswa dapat menjadi lebih baik diperlukan juga koordinasi antara mahasiswa dengan Pembina/pembimbing kemahasiswaan olahraga yang ada di kampus-kampus. Melihat hal tersebut Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional

(POMNas) memang telah sangat tepat dilaksanakan di Indonesia untuk menumbuhkan sikap semangat dan positif pada mahasiswa.

Tujuan umum POMNas selain untuk menjadi wadah bagi para mahasiswa untuk menunjukkan kemampuan dan keterampilannya di bidang olahraga juga untuk meningkatkan daya saing bangsa di bidang olahraga agar dapat terjalin persahabatan antar mahasiswa di seluruh provinsi di Indonesia. Persahabatan yang terjalin antar mahasiswa tersebut akan memperkuat rasa persatuan sebagai warga Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

B. Cabang Olahraga yang Diperlombakan di POMNas

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan atletik, renang, dan pencak silat sebagai cabang olahraga wajib yang diperlombakan di POMNas. Jumlah cabang yang diperlombakan minimal 10 cabang termasuk cabang wajib antara lain Cabang lainnya yang dikelompokkan sebagai berikut:

1. *Games/Permainan*: Bola Voli, Futsal, Sepakbola, Tenis Meja, Bola Basket, Hoki, Softball, dan Sepak Takraw
2. *Beladiri*: Pencak Silat, Taekwondo, Karate, Judo, Gulat, Wushu dan Kempo
3. *Raket*: Bulutangkis, Tenis Lapangan dan Squas
4. *Konsentrasi*: Panahan, Catur, Bowling, Bridge dan Panjat Tebing.
5. Cabang lain sesuai dengan kebutuhan dan atau kesepakatan penyelenggara

C. Nomor yang Diperlombakan dalam Cabang Olahraga Tenis Lapangan

Permainan Tenis Lapangan dibedakan menjadi permainan tunggal dan permainan ganda. Permainan tunggal (*single*) adalah pertandingan antara dua pemain, sedangkan

permainan ganda (*double*) adalah pertandingan antara empat pemain, dengan dua pemain dalam tiap team antara lain:

1. Tunggal Putra
2. Tunggal Putri
3. Ganda Putra
4. Ganda Putri
5. Ganda Campuran

D. Pelaksanaan POMNas XVIII di Banjarmasin Tahun 2023

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) merupakan salah satu ajang yang digunakan oleh mahasiswa untuk menunjukkan prestasi yang mereka miliki dalam keolahragaan. POMNas ini menjadi ajang kejuaraan olahraga yang Indonesia miliki dan dilaksanakan sebanyak dua tahun sekali. Di dalam POMNas, olahraga yang diperlombakan ada 16 cabang dan salah satunya adalah Tenis Lapangan. Pada tahun 2023 telah dilaksanakan POMNas ke XVIII yang dilaksanakan di Kalimantan Selatan pada tanggal 12 hingga 22 November 2023. POMNas tahun 2023 ini memiliki tema “Merdeka Berprestasi, Talenta Olahraga Menginspirasi” dan dilaksanakan di Auditorium ULM Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

Khusus cabang olahraga Tenis Lapangan dilaksanakan di Lapangan Tenis Dharma Praja Kota Banjarmasin pada tanggal 15-21 November 2023. Berikut ini adalah jadwal kegiatan selama POMNas tenis lapangan diadakan di Banjarmasin:

Tabel 2.1 Jadwal Kegiatan POMNas Tenis Lapangan

Hari/Tanggal	Kegiatan
Rabu, 15 November 2023	Pertemuan Teknik
Kamis, 16 November 2023	Pertandingan Babak Pertama
Kamis, 17 November 2023	Pertandingan Babak Pertama
Jum'at 18 November 2023	Pertandingan Babak Kedua
Sabtu 19 November 2023	Babak Quarter Final
Minggu, 20 November 2023	Babak Semi Final
Senin, 21 November 2023	Babak Final

Sumber: Meilani, Indrianto, & Khasanah (2023)

Kegiatan tenis lapangan ini memiliki judul “Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) XVIII Cabang Olahraga Tenis tahun 2023”. Pertandingan ini dimulai sejak pukul 09.00 hingga selesai dengan format pertandingan yang digunakan ialah kategori tunggal menggunakan *best of three tie break set*, sedangkan ganda menggunakan *best of two tie break set (no ad)*. Setiap provinsi dapat mendaftarkan keikutsertaan atlet pada nomor yang dipertandingkan sebagai berikut:

- a. Tunggal putra : 2 (dua) orang
- b. Tunggal putri : 2 (dua) orang
- c. Ganda putra : 1 (satu) pasang
- d. Ganda putri : 1 (satu) pasang
- e. Ganda campuran : 1 (satu) pasang

Berikut ini adalah sistem pertandingan yang digunakan di POMNas tenis lapangan:

- a. Tunggal Putra : Draw 64
- b. Tunggal Putri : Draw 64

- c. Ganda Putra : Draw 32
- d. Ganda Putri : Draw 32
- e. Ganda : Mix Draw 32

Pada POMNas tenis lapangan ini, terdapat beberapa pertandingan dari babak pertama hingga babak final yang berjalan dengan sangat ketat sehingga sangat menguras energi atlet-atlet yang bertanding, namun dengan kualitas fisik atlet POMNas ini walaupun pertandingan berjalan dengan sangat ketat dan lama tidak membuat atlet cedera dan kelelahan sehingga pertandingan dapat diselesaikan dengan baik.

Hasil pertandingan Pomnas di Banjarmasin Kontingen tenis lapangan DIY meraih 1 medali emas, yang di sumbangkan dari nomor Ganda putra yang di raih oleh pasangan Jones Pratama/Rafli Feby Putra Tri Prasetyo yang berjalan dengan skor ketat 6-2 6-7 10-5. satu medali tersebut di sumbangkan atlet dari kampus Universitas Negeri Yogyakarta, Prodi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB III

PEMBAHASAN

A. Hakikat Kualitas fisik terhadap Atlet Tennis

Mahendra, Sugiyarto, & Kiyatno (2014) menyebutkan bahwa kualitas fisik merupakan komponen dalam tubuh yang tidak dapat dipisahkan pemeliharaannya dan peningkatannya. Apabila seseorang memiliki kualitas fisik yang baik maka kondisi di dalam tubuh seseorang juga akan mengalami peningkatan kemampuan seperti kinerja jantung yang sistem sirkulasinya dapat membaik, mendapatkan gerakan fisik yang lebih baik dari sebelumnya, organ tubuh yang mengalami kerusakan akan membaik dengan cepat, serta organisme dalam tubuh akan merespon dengan cepat ketika dibutuhkan. Ketika faktor-faktor tersebut tidak bekerja sesuai dengan fungsinya maka latihan kualitas fisik yang dilakukan individu masih belum sempurna sehingga dibutuhkan perencanaan yang baik untuk membuat kualitas fisik menjadi sempurna. Di dalam olahraga, kualitas fisik yang sempurna dituntut untuk didapatkan setiap individu yang masuk ke dalam bidang olahraga karena fisik merupakan faktor penting yang dapat memuat seorang atlet dapat mencapai prestasi yang baik. Oleh karena itu, sebagai pemain tenis meja diperlukan kualitas fisik yang baik dengan cara melakukan pelatihan secara rutin.

Dalam pengertian yang lain yang dikemukakan oleh Sugiyanto menyebutkan bahwa untuk memenangkan suatu pertandingan, salah satu syarat yang harus dipenuhi ialah individu atau atlet memiliki kualitas fisik yang baik dan kuat. Teknik apapun yang dimiliki atlet yang hebat, tanpa adanya kualitas fisik yang mumpuni, maka atlet tersebut tidak mampu untuk memenangkan pertandingan karena kualitas fisik sangat mempengaruhi kemenangan para olahragawan (Retnoningsasy, 2020). Berikut ini adalah komponen

kualitas fisik yang perlu dipenuhi dalam melatih kualitas fisik yakni 1) *Speed* (kecepatan); 2) *Endurance* (Daya tahan); dan 3) *Strength* (Kekuatan). *Speed* atau kecepatan merupakan salah satu aspek dimana atlet akan menggunakan gerakan dalam waktu yang singkat tapi dapat memperoleh hasil yang sangat baik. *Strength* atau kekuatan adalah ketahanan otot ketika sedang menjalankan beban aktivitas atau mengatasi tahanan yang terjadi selama olahraga berlangsung. Terakhir ialah *endurance* atau daya tahan yang merupakan kemampuan atlet untuk menahan rasa lelah ketika sedang menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama (Mintarto, 2019).

Prima & Kartiko (2021) memberikan pendapatnya yang lain mengenai komponen dalam kualitas fisik yang perlu dipenuhi oleh atlet, diantaranya:

1. *Strength* (Kekuatan)

Ini merupakan kualitas fisik yang dimiliki oleh atlet dimana atlet akan menggunakan gerakan dalam waktu yang singkat tapi dapat memperoleh hasil yang sangat baik

2. *Endurance* (Daya tahan)

Daya tahan tubuh memiliki dua macam yang berbeda yakni:

- a. *General Endurance* (Daya tahan umum)

Seseorang memiliki kemampuan secara efektif dan efisien untuk menggunakan sistem peredaran darah, jantung, dan paru-paru sehingga sejumlah otot yang terlibat dapat bekerja secara maksimal dalam waktu yang lama.

- b. *Local Endurance* (Daya tahan khusus)

Seseorang memiliki kemampuan untuk menggunakan otot untuk terus bekerja dalam waktu yang lama dengan beban tertentu.

3. *Muscular Power* (Daya tahan otot)

Seseorang memiliki kemampuan untuk secara maksimal mempergunakan kekuatannya dalam waktu yang relative singkat.

4. *Speed* (Kecepatan)

Seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan yang tepat dan sama secara terus-menerus dalam waktu yang singkat.

5. Kelenturan

Seseorang dapat secara efektif menyesuaikan diri dalam segala situasi dan aktivitas yang membutuhkan penguluran tubuh yang luas.

6. *Agility* (Kelincahan)

Seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan posisi di beberapa area tertentu dengan kecepatan yang tinggi dan koordinasi yang baik sehingga kelincahannya dapat dianggap cukup baik.

7. *Coordination* (Koordinasi)

Seseorang memiliki kemampuan untuk untuk melakukan gerakan yang memiliki banyak macam dalam gerakan tunggal secara efektif.

8. *Balance* (Keseimbangan)

Seseorang memiliki kemampuan untuk mengandalkan organ-organ syaraf otot seperti ketika melakukan *hand-stand* atau untuk mencapai suatu keseimbangan ketika seseorang yang sedang berjalan kaki namun tiba-tiba tergelincir. Atlet sendiri sangat mengandalkan keseimbangan dalam setiap olahraga seperti ketika jatuh keseimbangan harus tetap dapat dipertahankan.

9. *Accuracy* (Ketepatan)

Seseorang memiliki kemampuan untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau subjek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

10. *Reaction* (Reaksi)

Seseorang memiliki kemampuan untuk bertindak secara cepat untuk menanggapi rangsangan melalui indra yang dimilikinya, *feeling* (perasaan) ataupun syaraf otot yang atlet miliki. Contohnya ialah ketika terdapat bola yang datang, maka secara otomatis badan akan merespon untuk langsung menangkapnya ataupun menghindarinya dan lain sebagainya.

Selain kemampuan fisik, terdapat juga taktik yang diperlukan untuk membuat kualitas fisik atlet menjadi baik. Ketika atlet tenis sedang bermain maka mutu permainan tenis perlu dipahami terlebih dahulu karena dalam permainan tenis setiap pemain harus berpasangan, meskipun ada juga yang bermain perorangan. Melihat permainan tenis ini masuk ke dalam bentuk tim, maka setiap tim harus mampu belajar toleransi agar kerjasama antar tim dapat terbentuk dengan mudah. Toleransi ini berkaitan dengan kekurangan ataupun kelebihan yang dimiliki masing-masing individu, ketika salah satu individu memiliki kekurangan, maka individu lain dapat menutupi kekurangan tersebut dengan kelebihan yang dimilikinya. Hasyim & Saharullah (2019) menyebutkan bahwa teknik merupakan proses yang digunakan untuk membuktikan praktik yang telah dipelajari seseorang untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan pada setiap olahraga yang diikutinya.

Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Hal ini disebabkan program latihan kualitas fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum dia terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat.

Pada pertandingan tenis lapangan biasanya ditentukan oleh kelompok umur (KU) mulai 12, 14, 16 dan 18 tahun lalu lanjut ke kelas senior. Dalam mengikuti sebuah pertandingan tenis setiap pelatih haruslah mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan petenis.

Termasuk didalamnya latihan fisik dan latihan tehnik untuk setiap petenis. Kebutuhan latihan ini untuk seorang petenis haruslah ditingkatkan karena merupakan salah satu komponen yang terpenting bagi petenis untuk mencapai prestasi maksimal

Agar dapat mengetahui bagaimana kemampuan fisik yang kita miliki sebelum ikut serta dalam suatu cabang olahraga, maka diperlukan tes dan pengukuran kualitas fisik. Tes kemampuan fisik tiap cabang olahraga memiliki perbedaan dan masing-masing memiliki syarat yang harus ditekuni. Fauzan (2020) menyebutkan tes fisik yang harus dilakukan para pemain tenis, diantaranya:

1. BMI (IMT) index massa tubuh
2. Tes menggunakan geniometer untuk mengukur fleksibilitas
3. *Standing Stork Test* untuk mengukur balance
4. Tes loncat dada 25 cm untuk mengukur kekuatan otot
5. Tes Hexagon untuk mengukur kelincahan perubahan arah kedepan, belakang, dan menyamping
6. Luler *drop test* untuk mengukur kecepatan reaksi
7. *Half squat jump* untuk mengukur daya tahan otot
8. Tes *medicine ball* untuk mengukur *power*
9. *Multistage fitness test* untuk mengukur kardiovaskular

B. Macam-Macam Latihan Fisik

Seseorang yang memiliki kualitas fisik yang baik akan memperoleh keuntungan seperti dapat mempelajari dan memahami keterampilan baru yang sulit, tidak mudah merasa lelah ketika sedang melakukan pelatihan dan pertandingan, tidak ditemukan kendala ketika sedang menjalani program pelatihan, ketika sakit waktu pemulihannya menjadi cepat, dan latihan yang berat dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, latihan fisik juga dapat

membuat atlet menjadi lebih percaya diri dan risiko cedera dapat diturunkan atau bahkan dihindari.

Kualitas fisik yang berkualitas akan membuat atlet menunjukkan kemampuan kinerja yang lazim dan hal ini disebut sebagai kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menurut Giri merupakan fisik yang dimiliki seseorang yang sangat kuat sehingga setiap tugas fisik yang harus diselesaikan orang tersebut dapat diselesaikan dengan baik sesuai dengan syarat-syarat yang diperlukan untuk menyelesaikannya. Melalui pengertian tersebut dapat terlihat bahwa kebugaran fisik dapat terpenuhi selama latihan dilakukan secara rutin. Berikut ini ialah latihan fisik yang perlu diketahui:

a. Latihan Lari

Latihan lari yang dilakukan atlet sangat berguna untuk meningkatkan kinerja paru-paru, jantung, dan tungkai. Setiap pemain olahraga harus dibiasakan melakukan lari sepanjang 40-60 menit tanpa henti dan dilakukan sebanyak 3-4 kali dalam waktu seminggu karena hal ini baik untuk membina kemampuan daya tahan aerobic dan kebugaran umum pemain.

b. Latihan Senam

Latihan senam berfungsi untuk melakukan peregangan disetiap sendi yang ada di dalam tubuh. Latihan ini perlu diselingi dengan gerakan yang berguna untuk menguatkan bagian atas dan bawah yang dilakukan secara bergantian.

c. Latihan Gabungan

Pada latihan ini digunakan alat bantu seperti gawang berukuran kecil, tali, bangku, bola, tongkat, tiang, dan lain-lain. Latihan ini memiliki tujuan untuk membuat keterampilan dan kemampuan pemain meningkat sehingga gerakan yang dimiliki pemain pun meningkat. Setiap pelatih yang melatih para pemain harus secara cermat untuk menciptakan gerakan yang dapat digunakan oleh para pemain

tenis dan juga memfokuskan gerakan yang dapat meningkatkan koordinasi, kegesitan, dan kelincahan yang dibutuhkan para atlet.

d. Latihan Pemanasan

Pemanasan sangat kurang diperhatikan oleh pelatih maupun pemain sehingga pemanasan seringkali dilakukan dengan cara yang salah dan terkesan buru-buru. Pemanasan perlu dikemas dengan benar agar pengaruh yang positif dapat dirasakan oleh para pemainnya seperti peredaran darah pada tubuh dapat meningkat, organ tubuh dapat bekerja dengan maksimal, dan pernapasan dapat diatur dengan baik. Semua dampak positif tersebut memiliki pengaruh pada kinerja para atlet. Selain itu, dengan melakukan pemanasan para pemain akan terhindar dari cedera sendi, cedera otot, dan fungsi tubuh lainnya.

Berikut ini adalah latihan-latihan pemanasan yang umumnya dilakukan:

1. Lari dengan jarak yang pendek dan diselingi berbagai variasi dimulai dari lari maju, lari ke samping, lari mundur, dan lari sambil mengangkat paha/lutut.
2. Gerakan senam dilakukan dengan jenis variasi yang bertujuan untuk meregangkan otot, paha belakang, lengan, depan, tungkai, pinggang, pergelangan kaki, otot bahu, dll.
3. Peregangan dilakukan secara perlahan sampai individu merasakan otot dan persendiannya meregang. Gerakan yang menyentak harus dihindari karena akan menyebabkan sendi dan otot terasa sakit.

e. Latihan Pendinginan

Ini merupakan latihan yang dilakukan setelah setiap latihan dilakukan yang bertujuan untuk membuat otot yang telah bekerja dengan berat dapat kembali ke posisi yang rileks dan tidak kaku. Latihan pendinginan ini bentuknya ialah gerakan

dan senam meregang. Latihan meregang ini dapat membuat otot besar yang terletak di paha depan dan belakang, punggung, dada, pinggang, otot lengan, bahu, dan di berbagai sendi di tubuh dapat dicermati secara betul. Oleh karena itu, pelatihan pendinginan ini perlu dilakukan dengan benar.

C. Manfaat Kualitas fisik

Aktivitas dalam latihan fisik dapat dilakukan dengan perencanaan yang bagus, lebih teratur, dan dilakukan secara berulang-ulang dan memiliki taraf kesehatan dan kebugaran yang meningkat. Menurut buku yang berjudul *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*, memiliki beberapa manfaat diantaranya (Hasyim & Saharullah, 2019):

1. Otot, jantung, kelenturan, tenaga, paru, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan dapat meningkat kebugarannya;
2. Gula darah yang tinggi, kolesteror, obesitas, stress, massa lemak tubuh, tekanan darah tinggi dapat diturunkan.
3. Massa tulang dan otot dapat ditingkatkan sehingga dapat menurunkan proses penuaan, kadar kolesterol HDL dapat ditingkatkan, daya ingat individu dapat ditingkatkan beserta daya konsentrasinya sehingga dengan konsentrasi yang baik akan membuat daya tahan tubuh manusia dapat bertahan dari infeksi yang mengganggu, serta dapat meningkatkan hormon endorphin.
4. Hormon di dalam tubuh dapat diseimbangkan dan fungsi seksualitas dapat ditingkatkan;
5. Pengeroposan tulang (osteoporosis), kemunduran fungsi otak (demensia), hingga diabetes melitus tipe 2 dapat diturunkan risiko kematiannya dengan melakukan pelatihan fisik yang baik dan rutin;

6. Fungsi fisik yang telah rusak akibat trauma fisik ataupun penyakit tertentu dapat diperbaiki dan dikembalikan seperti semula;
7. Beberapa kanker dapat dihindari seperti kanker dinding rahim, kanker prostat, kanker kolon, maupun kanker payudara sehingga dapat membuat kualitas hidup menjadi meningkat dan bagi pengidap kanker dapat membuat kemampuan fisiknya membaik.

Para atlet POMNas telah mendapatkan pelatihan yang rutin selama 6 hingga 8 minggu sebelum pertandingan berlangsung. Hal tersebut sesuai seperti yang dikatakan para ahli yang menyebutkan bahwa agar atlet mendapatkan kualitas fisik yang baik sebelum pertandingan dimulai, program pelatihan yang harus mereka terima harus dijalani selama 6 hingga 8 minggu sehingga daya tahan tubuhnya dapat bekerja dengan lebih baik, memiliki kelentukan dan kekuatan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan ketika pertandingan. Melalui kualitas fisik yang baik maka atlet tenis lapangan pun bisa meraih prestasi setinggi-tingginya seperti yang telah menjadi tujuannya dan tujuan timnya.

Melalui penjelasan yang telah dilakukan di atas maka suatu kesimpulan dapat ditarik yakni melalui latihan kualitas fisik yang dilakukan para atlet melalui beberapa program, selain dapat meningkatkan kesegaran jasmani juga dapat membuat atlet menjadi lebih fokus meraih prestasi dalam cabang olahraga yang menjadi pertandingannya, khususnya atlet tenis lapangan. Tingkat kesegaran jasmani yang baik yang atlet miliki akan membuat atlet terhindar dari cedera ketika mereka harus bekerja fisik secara berat dan berlebihan.

D. Pentingnya Peningkatan Kualitas Fisik Atlet di POMNas

Setiap peserta POMNas harus memiliki kualitas fisik yang baik karena itu merupakan salah satu faktor penunjang kemenangan para peserta POMNas. Ketika melakukan

kompetisi, kualitas fisik seseorang penting untuk ditingkatkan. Peserta POMNas maupun mahasiswa perlu memiliki kualitas fisik dan kebugaran fisik yang baik sehingga setiap aktivitas yang dijalani dapat dilakukan dengan baik tanpa harus mengeluhkan terjadinya kelelahan. Peserta POMNas sangat dituntut untuk menjaga kebugaran fisiknya karena mereka dituntut untuk memenangkan suatu kompetisi demi mengharumkan nama universitas yang dibawanya, nama kota, bahkan nama bangsa.

Tiap tahapan melatih secara fundamental untuk petenis harus tetap melibatkan dan dalam pengembangan semua hal-hal yang dibutuhkan petenis secara keseluruhan seperti mental, taktik, teknik, dan fisik. Dalam pembentukan kualitas petenis yang kuat latihan tidak bisa dilaksanakan secara bagian-bagian atau parsial namun harus secara keseluruhan. Perbedaan yang ada hanya dalam ukuran fokus tujuan yang berdasarkan pada periode yang ada dalam proses. Maka dari itu, seorang petenis menjadi satu dari keseluruhan dan aspek psiko-fisik yang rumit, maka tahapan latihan jangan merobatkan manusia namun memanusiakan manusia.

Lalu pelatihan fisik, pengembangan situasi fisik terhadap atlet benar-benar krusial, dengan demikian tanpa situasi fisik yang prima atlet tidak bisa menyelaraskan dengan pelatihan-pelatihan secara baik, serta ketika bermain tenis maka menjadi lebih lelah. Prapto (2015) berpendapat yaitu sejumlah hal biomotor fisik yang harus dilihat dan ditingkatkan yaitu daya tahan kekuatan (*strength endurance*), daya ledak otot (*power*), kelincahan (*agility*), stamina, kecepatan, kelenturan (*flexibility*), kekuatan otot (*strength*), daya tahan, dan daya tahan kardiovaskuler.

Pelatihan dalam peningkatan performa sistem tenaga utama untuk petenis benar-benar dibutuhkan, komponen sistem tenaga utama yang diperlukan dalam masa permainan tenis yaitu O₂ 10%, Lactic acid 20%, dan ATP-PC 70%. Tetap jika dianalisis berdasarkan lama waktu olahraga dapat mengecahkan yaitu sistem tenaga utama dalam permainan tennis

berkisaran dalam pemakaian O₂ akan menjadi lebih tinggi. Kerap kali yang mengakibatkan pelatih-pelatih lebih banyak memberi pelatihan sistem energi aerobik daripada yang anaerobik terhadap petenis. Sementara, sistem aerobik akan menyebabkan perlambatan sebaliknya kepada produk power pukulan yang diinginkan pemain tenis. Yang mana kenaikan dalam sistem aerobik akan menyebabkan lebih lambatny dalam fungsi otot dalam kontraksi ketika berlaki untuk mendapatkan bola atau pemukulan bola. Sifat permainan tenis antara lain yaitu waktu kerja (rally point) kurang lebih 10 detik, sifatnya intermittent dalam pemulihan dalam 25 detik antar poin dan 90 detik ketika berpindah titik, besar game gasal, lari cepat pada jarak yang pendek, rentanf waktu permainan lebih panjang, serta seluruh pergerakan pemukulan dengan sifat eksplosif. Hal demikian antara lain yaitu menjadi sistem tenaga yang dibutuhkan dari para petenis. Dengan demikian, materi latihan dan metode perlu berdasarkan pada sifat dan situasi yang realistik yang dibutuhkan dalam waktu dan permainan tenis disamping dari pelatihan perlu sama denga gerakan pada tenis (Hasyim & Saharullah, 2019).

Terdapat banyak pelatihan yang dilakukan para atlet yang ikut serta dalam PMNas di Banjarmasin sebelum acara tersebut dilakukan dimulai dari melatih teknik yang mereka miliki dan juga melatih fisik mereka. Sukadiyanto (2005) menyebutkan bahwa latihan teknik dibagi ke dalam beberapa kelompok teknik dasar yang ada di dalam pemukulan teknik karena ini sangat penting dilakukan untuk meningkatkan fisik para atlet seperti: (1) teknik *groundstrokes* yang memiliki gerak dasar untuk melakukan ayunan (*swing*), (2) *volley* memiliki gerak dasar yakni melakukan blokir terhadap lawan (*block atau punch*), serta (3) Smash dan service yang memiliki gerak dasar untuk melakukan suatu lemparan (*throwing*). Kemudian pada teknik lob memiliki gerak dasar yakni mengangkat. Ketika memukul bola tenis terdapat gerakan dasarnya yakni *drive (forehandbackhand)*.

Keseluruhan teknik tersebut harus dilakukan para atlet POMNas untuk bisa meningkatkan kekuatan fisik mereka ketika sedang bertanding.

a. *Forehand*

Untuk pegangan tangan kanan, pukulan stroke yang dimainkan pada sisi kanan dari tubuh, untuk pegangan tangan kiri, sebaliknya

b. *Backhand*

Untuk pegangan tangan kanan, pukulan stroke yang dimainkan pada sisi kiri dari tubuh pada saat bola telah memantul dalam lapangan, untuk pegangan tangan kiri, sebaliknya

c. *Volley*

Volley merupakan suatu tembakan pemukulan sebelum bola jatuh di lapangan. Pemain akan melakukan pemukulan sebelum bola memantul di lapangan dan pukulan ini akan dilakukan pada posisi antara *net* dan *mid court*.

d. *Overhead Smash*

Smash-overhead adalah suatu pukulan yang sifatnya agresif yang dilakukan untuk menyerang dan dilakuakn dari daerah *forecourt* tepat setelah lawan mencoba melakukan *lob* ketika bola sedang melambung di atas kepala. *Overhead smash* dapat diartikan sebagai pukulan yang dilakukan di atas kepala dengan gabungan aktivitas lainnya seperti *service* dan dilakukan di dekat *net* sebagai respon untuk menolak *lob* dari lawannya.

e. *Service*

Service ini merupakan suatu pukulan yang dilakukan pada awal permainan dan dilakukan dari belakang baseline. *Service* ini merupakan gerakan pukulan yang penting di dalam permainan tenis dan satu-satunya pukulan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain tenis.

f. *Lob*

Lob merupakan ting rendahnya suatu pukulan yang dilakukan dimana ini merupakan suatu tembahan yang dilakukan untuk mempertahankan posisi dan membuat lawan menjauh dari net. Pukulan ini dilakukan secara perlahan dan dilambungkan agar dapat melewati lawan sehingga dapat dijatuhkan di dekat garis belakang.

Penjelasan setiap teknik peregangan dan latihan yang harus dilakukan oleh atlet POMNas dapat terlihat bahwa semua hal tersebut dilakukan untuk membuat atlet POMNas menguasainya dengan baik sehingga dapat menunjang hasil pertandingan nantinya. Teknik-teknik yang sempurna tidak akan bisa didapatkan oleh para atlet tanpa adanya kualitas fisik yang kuat sehingga para pemain tenis lapangan perlu memahami kualitas fisiknya terlebih dahulu sebelum melakukan pelatihan-pelatihan dan mempelajari teknik-teknik untuk menunjang di dalam permainan. Apabila atlet tenis lapangan tidak bisa menguasai setiap teknik secara memadai, maka tujuan dalam permainan tenis lapangan tidak akan tercapai.

Latihan fisik pun sangat diperlukan untuk menunjang kualitas fisik atlet dan biasanya sebelum melakukan pertandingan, atlet tenis lapangan akan melakukan *drill*. *Drill* adalah suatu latihan yang sering diulang-ulang agar gerakan yang dihasilkan menjadi otomatis karena telah dilakukan pengulangan berulang kali. Teknik ini adalah teknik yang juga digunakan dalam skala internasional dan dikeluarkan oleh International Tennis Federation tahun 2018 ketika seminar pelatihan internasional dan nasional diadakan di Indonesia dengan dipimpin oleh pelatih ternama dan berkolaborasi dengan pelatih yang berasal dari Belanda yakni Mr. Frank. Pelatih tersebut juga memberikan penjelasan bahwa latihan superdrill ini merupakan bentuk latihan yang masih baru dan dapat digunakan serta

dikembangkan ketika latihan sedang berlangsung demi memenuhi apa yang dibutuhkan para atlet.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Peningkatan kualitas fisik selain memiliki manfaat untuk membuat jasmani semakin segar, ini juga telah menjadi kegiatan pokok yang dilakukan para atlet ketika mengikuti suatu cabang keolahragaan. Kesegaran jasmani yang baik yang dimiliki atlet akan membuat atlet lebih rendah mendapatkan cedera ketika atlet harus melakukan pekerjaan fisik yang berat, dan hal ini berbeda dengan orang awam yang akan langsung mengalami cedera karena tidak diimbangi dengan kesegaran jasmani. Selain kurangnya kesegaran jasmani, terdapat faktor lain yang membuat olahraga mengalami cedera seperti daya tahan tubuh yang kurang, persendian yang kaku, otot yang tidak memiliki kekuatan, dan kurangnya kelincahan dalam diri seseorang. Faktor-faktor tersebut dapat dimiliki individu apabila individu tidak sempurna ketika melakukan program pelatihan sebelum pertandingannya dimulai atau sebelum melakukan kegiatan fisik yang berat.

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) merupakan salah satu ajang yang digunakan oleh mahasiswa untuk menunjukkan prestasi yang mereka miliki dalam keolahragaan. POMNas ini menjadi ajang kejuaraan olahraga yang Indonesia miliki dan dilaksanakan sebanyak dua tahun sekali. Di dalam POMNas, olahraga yang diperlombakan ada 14 cabang dan salah satunya adalah Tenis Lapangan. Pada tahun 2023 telah dilaksanakan POMNas ke XVIII yang dilaksanakan di Kalimantan Selatan pada tanggal 12 hingga 22 November 2023. POMNas tahun 2023 ini memiliki tema “Merdeka Berprestasi, Talenta Olahraga Menginspirasi” dan dilaksanakan di Auditorium ULM Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Khusus cabang olahraga Tenis Lapangan dilaksanakan di Lapangan

Tenis Dharma Praja Kota Banjarmasin pada tanggal 15-21 November 2023. Pertandingan ini dimulai sejak pukul 10.00 hingga selesai dengan format pertandingan yang digunakan ialah kategori tunggal menggunakan *best of three tie break set*, sedangkan ganda menggunakan *best of two tie break set (no ad)*.

Para pemain tenis lapangan tentunya perlu menguasai teknik permainan karena pemain tenis perlu memahami kemana arah bola yang diinginkannya kepada lawan agar poin atau angka bisamereka dapatkan dan meraih kemenangan di dalam permainan. Teknik yang tidak dikuasai dengan baik maka tujuan kemenangan tenis tidak akan tercapai. Agar teknik ini dapat dikuasai, maka para pemain perlu melakukan pelatihan fisik seperti dengan melakukan *superdrill*. *Superdrill* adalah suatu latihan yang serig diulang-ulang agar gerakan yang dihasilkan menjadi otomatis karena telah dilakukan pengulangan berulang kali.

Melalui penjelasan tersebut dapat terlihat bahwa kualitas fisik dan latihan yang dilakukan oleh para atlet mempengaruhi keberhasilan mereka dalam mendapatkan kemenangan. Perlombaan kejuaraan POMNas XVIII yang diadakan di Banjarmasin dapat dikatakan berhasil dan kualitas fisik atlet dari Yogyakarta sangat baik karena dalam permainan tenis lapangan telah berhasil mendapatkan 1 medali emas dari Tenis Lapangan Ganda Putra yang didapatkan oleh Jones Pratama dan Rafli Feby. Atlit yang memperoleh kemenangan tersebut menyumbangkan medalnya ke Universitas Negeri Yoyakarta.

B. Saran

Setiap atlet yang memasuki dunia olahraga diharapkan untuk bisa lebih meningkatkan kualitas fisiknya sehingga ketika sedang menghadapi pertandingan, fisiknya tidak mengalami kelelahan hingga mengakibatkan cedera. Para atlet dapat meningkatkan mutu

gizi yang dapat menguatkan otot dan juga tulang dengan mencari pengetahuan melalui teknologi dan memahaminya secara lebih mendalam.

Saran untuk para pelatih yang melatih para atlet Tenis Lapangan dan cabang olahraga manapun lebih baik lebih memberikan perhatian pada kualitas fisik para atletnya agar setiap atlet dapat menguasai setiap teknik dasar yang sedang dilatihnya. Selain itu, para pelatih juga perlu memberikan perhatian lebih pada aspek yang lain seperti mental para atlet, teknik yang digunakan para atlet, dan teknik yang mereka gunakan ketika melakukan pembinaan dan pelatihan para atlet yang masih menginjak usia dini sehingga prestasi yang dicapai dapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2018). *Perwasitan Tenis* (2nd ed.). Yogyakarta: El-Markazi Sukses Grup.
- Anwar, H. (2020). *Olahraga dalam Ruang Budaya Kontemporer: Sebuah Tinjauan Kritis Perspektif Filsafat Sosial*. UNY Press.
- Frida, T. (2023, June 23). Olahraga Tenis Jadi Tren di Indonesia, Begini Sejarahnya. *Viva*. Retrieved from <https://www.viva.co.id/sport/gelanggang/1611998-olahraga-tenis-jadi-tren-di-indonesia-begini-sejarahnya>
- Harsono, M., & Sugiantoro, G. (1988). *Latihan Kualitas fisik* (1st ed.). Bandung: Ankor Menpora (Sori).
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan* (1st ed.). Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Mahendra, I. R., Sugiyarto, S., & Kiyatno, K. (2014). Faktor Kualitas fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Tenis Meja (Analisis Faktor Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Fleksibilitas Pinggul, Waktu Reaksi, Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan , dan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis Mej. *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), 1–13. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/218371-faktor-kondisi-fisik-dominan-penentu-pre.pdf>
- Meilani, D., Indrianto, A. D., & Khasanah, U. U. (2023). *Pedoman Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Jenjang Pendidikan Tinggi Tahun 2023*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

- Mintarto, E. (2019). *Komponen Biomotor Olahraga* (1st ed.). Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI).
- Prapto, N. (2015). *Pengaruh Program Latihan Fisik Kombinasi Groundstroke terhadap Peningkatan Sistem Energi Pemain Tennis Lapangan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Meningkatkan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, *XI*(2), 219–228.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kualitas fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 161–170. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidkn-jasmani/issue/archive>
- Retnoningsasy, E. & M. J. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, *7*(3), 8–15.
- Sukadiyanto. (2005). Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tennis Lapangan. *Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, *1*(2), 261–281.
- Zhannisa, U. H. (2015). Implementasi nilai-nilai olahraga dalam pembangunan nilai kewarganegaraan dan memperkokoh nkri. *Jurnal Ilmiah CIVIS*, *V*(2), 865–878.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi



Lampiran 2. Piagam

