

**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PADA ATLET
TENIS MEJA KONI PUTRA DAN PUTRI KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

EKO BUDI HARTO

NPM: 16.1.01.09.0048

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2021

Skripsi oleh:

EKO BUDI HARTO

NPM : 16.1.01.09.0048

Judul:

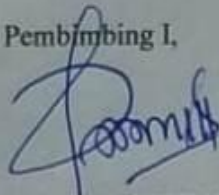
**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PADA ATLET
TENIS MEJA KONI PUTRA DAN PUTRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN
2021**

Telah Disetujui dan Memenuhi Syarat untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal:

Pembimbing I,



REO PRASETIYO HEPANDIKA, M.Pd.

NIDN. 0727078804

Pembimbing II,



WEDA, M.Pd.

NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

EKO BUDI HARTO

NPM : 16.L.01.09.0048

Judul:

**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PADA ATLET
TENIS MEJA KONI PUTRA DAN PUTRI KABUPATEN KEDIRI**

TAHUN 2021

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

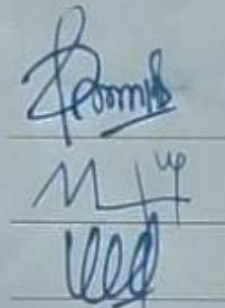
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 15 Juli 2021

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua Penguji : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
2. Penguji I : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd
3. Penguji II : Weda, M.Pd



Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. SULISTIONO, M.Si.
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Eko Budi Harto
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tgl Lahir : Nganjuk/ 24 Mei 1998
NPM : 16.1.01.09.0048
Fak/Jur/Prodi : FIKS/SI PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16-8-2021

Yang Menyatakan



EKO BUDI HARTO

NPM. 16.1.01.09.0048

MOTTO:

“Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah.”

(Lessing)

“Kesuksesan tidak serta merta hadir hanya karena manusia berusaha. Namun bukan berarti pula kita tidak melakukan apa-apa. Selama masih bernafas, maka masih ada kehidupan. Selama ada kehidupan, maka masih ada harapan – sekecil apapun itu.”

(Melansir)

“Skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai.”

(Melansir)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil allamin telah selesainya penulisan tugas akhir skripsi ini, saya persembahkan hasil karya tulis ini untuk seluruh keluargaku tercinta, terutama kedua orangtua ku yang senantiasa selalu mendoakan setiap langkahku, terimakasih ibuk bapak. Pak Reo Prasetyo Herpandika dan Pak Weda yang telah membimbing dengan sabar demi kelancaran karya tulis ilmiah ini.

Teman seperjuangan di kelas A PENJAS UN PGRI Kediri dan teman-teman seperjuangan skripsi. Tidak terlupakan Ulfa nahdiah, teman-teman kontrakan (Hodri, Yudha, Anwar, Maya), yang selalu siap untuk direpotkan. Semoga ilmu yang diberikan dapat membawa manfaat, sekali lagi terimakasih saya ucapkan untuk semuanya.

ABSTRAK

Eko Budi Harto: Profil Tingkat Kondisi Fisik dan Status Gizi Pada Atlet Tenis Meja Koni Putra dan Putri Kabupaten Kediri 2021, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2021.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Status Gizi, Tenis meja

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, di kabupaten Kediri terdapat klub PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri yaitu PTM AREMSI klub dimana para atletnya memiliki kemampuan bermain tenis meja yang cukup baik namun belum diketahui kemampuan hasil tes kondisi fisik dan status gizi dan belum ada terprogramnya melakukan tes kondisi fisik dan status gizi untuk melihat fisik para atlet.

Permasalahan penelitian di atas yang akan diteliti adalah (1) Bagaimana tingkat kondisi fisik pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2021? (2) Bagaimana status gizi pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2021?

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan variabel bebas. Populasinya dalam penelitian ini merupakan atlet PUSLATKAB (Pusat Latihan kabupaten) Kediri yaitu PTM AREMSI. Sampel yang digunakan yaitu 10 orang yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Di perolehnya data dari hasil penelitian dengan menggunakan komponen kondisi fisik dan status gizi.

Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik dan status gizi pada atlet tenis meja koni. (1) komponen kondisi fisik. Hasil pertama tes kekuatan otot lengan dan bahu putra dan putri yaitu lengan kanan 20% baik sekali, 50% baik, 20% sedang, 10% kurang, untuk lengan kiri putra dan putri 10% baik sekali, 60% baik, 20% sedang, 10% kurang. Hasil kedua kekuatan otot tungkai putra dan putri 20% baik sekali, 50% baik, 20% sedang, 10% kurang. Hasil ke tiga daya tahan otot perut 60% baik, 30% sedang, 10% kurang. Hasil ke empat otot lengan 60% baik, 30% sedang, 10% kurang. Hasil ke lima daya ledak 20% baik sekali, 50% baik, 20% sedang, 10% kurang. Hasil ke enam lari 30 meter 305 baik sekali, 50% baik, 20% sedang, 10% kurang. Hasil ke tujuh daya tahan paru dan jantung 70% baik, 20% sedang, 10% kurang. (2) IMT (Indeks masa tubuh) hasil pertama 40% normal, dan 60% berlebih

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PADA ATLET TENIS MEJA KONI PUTRA DAN PUTRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2021”. Ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih yang mendalam kepada yang terhormat:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri;
2. Dr. Sulistiono, M.Si., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri;
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri;
4. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 yang selama ini telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan arahan guna terselesainya skripsi ini;
5. Weda, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang selama ini telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan arahan guna terselesainya skripsi ini;
6. Bapak dan Ibu dosen UN PGRI Kediri khususnya Prodi PENJAS yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada mahasiswa;
7. Joko Istanto selaku pelatih PTMSI Aremsi Kabupaten Kediri;

8. Orang tua yang sudah memberikan dukungan moral dan materi;
9. Rekan-rekan di UN PGRI Kediri khususnya Prodi PENJAS Angkatan 2016;
dan
10. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran dari berbagai pihak. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi bagi pembaca.

Kediri, 28 Juni 2020
Penulis,

EKO BUDI HARTO
NPM: 16.1.01.09.0048

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori.....	12
1. Tenis Meja	12
a. Pengertian Tenis Meja	12
b. Sejarah Tenis Meja.....	14
c. Teknik Dasar Tenis Meja.....	14
2. Kondisi Fisik.....	19
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	19
b. Komponen-komponen Kondisi Fisik	21
c. Tes Komponen Kondisi Fisik	21
3. Status Gizi.....	26
a. Pengertian Status Gizi	26
b. Pengertian IMT (Indeks Massa Tubuh)	27
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	27
C. Kerangka Berpikir	30

BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Identifikasi Variabel Penelitian	31
	B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	32
	1. Teknik Penelitian	31
	2. Pendekatan Penelitian	33
	C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
	1. Tempat Penelitian	33
	2. Waktu Penelitian.....	34
	D. Populasi dan Sampel.....	34
	1. Populasi.....	34
	2. Sampel	35
	E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	35
	1. Pengembangan Instrumen.....	35
	2. Validasi Instrumen.....	51
	3. Langkah-Langkah Pengumpulan Data.....	52
	F. Teknis Analisis Data.....	53
	1. Jenis Analisis	53
	2. Pengolahan Data	56
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data Variabel	57
	B. Analisis Data	59
	1. Prosedur Analisis Data.....	59
	2. Hasil Analisis Data	60
	3. Interpretasi Hasil Analisis Data	68
	C. Pembahasan	68
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	72
	B. Implikasi	73
	C. Saran	74
	DAFTAR PUSTAKA	75
	LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 3.1	Jadwal Penelitian.....	34
Tabel 3.2	Norma kekuatan peras otot tangan kanan dan kiri putra.....	37
Tabel 3.3	Norma kekuatan peras otot tangan kanan dan kiri putri.....	37
Tabel 3.5	Norma kekuatan otot tungkai putra dan putri.....	39
Tabel 3.6	Norma tes daya tahan tes otot perut putra dan putri.....	39
Tabel 3.7	Norma kekuatan otot lengan putra dan putri.....	42
Tabel 3.8	Norma Tes Squat Jumps Putra dan Putri.....	44
Tabel 4.1	Deskriptif Komponen Kondisi Fisik	57
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kanan	60
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kiri	61
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kekuatan otot tungkai.....	62
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kekuatan Daya Tahan Otot Perut	63
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu.....	64
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Daya tahan Otot Tungkai.....	65
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung dan Paru-paru.....	66
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi IMT	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 3.1	Alat <i>hand grip dynamometer</i> M. Yanuar R, dkk, (2021)	36
Gambar 3.2	Alat <i>back and leg dynamometer</i>	38
Gambar 3.3	Pelaksanaan tes <i>sit up</i>	39
Gambar 3.4	Pelaksanaan tes <i>push up</i>	42
Gambar 3.5	Pelaksanaan tes <i>squat jump</i>	43
Gambar 4.1	Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kanan.....	60
Gambar 4.3	Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai	62
Gambar 4.4	Diagram Batang Kekuatan Daya Tahan Otot Perut.....	63
Gambar 4.5	Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan dan Bahu	64
Gambar 4.6	Diagram Batang Daya Tahan Otot Tungkai	65
Gambar 4.7	Diagram Batang Daya Tahan Jantung dan Paru-paru	66
Gambar 4.8	Diagram Batang IMT	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Pengantar Melakukan Penelitian.....	79
Lampiran 2 Surat Rekomendasi Penelitian.....	80
Lampiran 3 Dokumentasi.....	81
Lampiran 4 Hasil Tes Kondisi Fisik dan Status Gizi.....	85
Lampiran 5 Hasil SPSS.....	89
Lampiran 6 Berita Acara Bimbingan.....	92
Lampiran 7 Sertifikat Bebas Plagiasi.....	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu gerak yang teratur dan terencana untuk melihat gerak (mempertahankan hidup) serta meningkatkan kemampuan gerak. Olahraga juga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya *periodic*; yang berarti olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga termasuk alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur *anatomis-antropometris* dan fungsi *fisiologisnya*, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual maupun kemampuan untuk bersosialisasi dengan lingkungannya.

Disini olahraga memiliki beberapa tujuan, salah satunya yaitu prestasi. Prestasi olahraga di Indonesia mendapat perhatian yang lebih dari pemerintah pusat dan daerah, sehingga nanti diharapkan mampu mengembangkan dan melakukan pembinaan prestasi secara serius sehingga dapat melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Tujuan Prestasi Pasal 20 Ayat 3 menyatakan bahwa:

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang

olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Selain itu, melalui pembinaan olahraga juga dapat meningkatkan prestasi.

Salah satu olahraga prestasi yang banyak diminati di Indonesia saat ini salah satunya adalah tenis meja, hal ini dikarenakan tenis meja sangat populer dan mudah dimainkan untuk anak-anak usia dini hingga orang dewasa. Di Indonesia sendiri terdapat banyak klub yang tersebar di berbagai pedesaan hingga perkotaan. Dari berbagai klub tersebut tentu memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan keterampilan dari anak usia dini guna memperkuat tim nasional kedepannya agar lebih baik serta dapat membanggakan nama Indonesia di kalangan dunia.

Dari berbagai banyaknya klub tenis meja yang bermunculan di Indonesia seperti PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia), HCYS Surabaya, PTMSI Surya Naga Surabaya, PTMSI Sonic Banyuwangi, PTMSI TRIMITRA Sidoarjo, PTMSI TJIWI KIMIA Mojokerto, PTMSI Kancil Mas Nganjuk, dan lain lain. Berdasarkan beberapa nama klub tenis meja tersebut di kabupaten Kediri juga memiliki banyak klub yang telah berdiri diantaranya, yaitu PTMSI Aremsi Kediri, dan lain-lain. Dalam hal ini maka akan memiliki dampak yang positif bagi perkembangan tenis meja di Indonesia. Salah satunya akan membantu untuk memberikan peluang agar menjadi atlet yang cerdas dan memiliki kemampuan kompetitif yang dimilikinya dalam melakukan permainan tenis meja. Disini seorang atlet akan mampu mencapai prestasinya apabila dilakukan pembinaan sejak usia dini dan terprogram secara baik serta

mengikuti latihan dengan disiplin, sehingga ketika melakukan pertandingan yang sesungguhnya mampu menerapkan instruksi dan bentuk latihan yang baik.

Prestasi dari seorang atlet sendiri akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik, keterampilan teknik serta mampu menerapkan strategi yang baik saat pelaksanaannya. Selain itu diperlukan sarana dan prasarana serta porsi latihan yang efektif dan efisien. Pembinaan prestasi ini mempunyai keterkaitan terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan secara berkala sejak tahap penjarangan atlet hingga tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi yang akan dicapai. Prestasi yang tinggi hanya dapat diperoleh oleh atlet yang memiliki minat dan bakat serta memperoleh pembinaan yang baik secara bertahap dan berkesinambungan. Cara ini akan memberikan dampak positif dalam mengembangkan minat dan bakat untuk menjadi generasi muda yang berkualitas di masa yang akan datang.

Menurut M. Sajoto (1988:16) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, meskipun di sana sini telah dilakukan dengan sistem prioritas setiap komponen tersebut serta untuk keperluan, keadaan atau status yang akan dibutuhkan.

Sedangkan menurut Eri Praktiknyo, (2005:1) menyatakan bahwa “Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen yang dimiliki oleh seseorang”.

Kondisi fisik juga merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga secara optimal, sehingga segenap kondisi fisik harus ditingkatkan dan dikembangkan lagi sesuai dengan ciri atlet, karakteristik atlet, dan kebutuhan masing-masing atlet cabang olahraga.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Kondisi fisik merupakan suatu syarat utuh dari komponen-komponen yang diperlukan dalam usaha atlet untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik, bahkan bisa dikatakan sebagai keperluan mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari berbagai atlet. Latihan kondisi fisik ini sangat di perlukan bagi atlet tenis meja di kabupaten Kediri. Dapat diketahui bahwa latihan-latihan mengenai kondisi fisik yang telah dilakukan oleh atlet tenis meja putra dan putri kabupaten Kediri saat ini masih kurang, terlihat sikap badan yang masih kaku, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, langkah kaki yang kurang pas dan tergesa-gesa serta pukulan yang kurang kuat dan pukulan tidak lurus Hal ini disebabkan karena kurangnya perhatian dari pelatih saat latihan berlangsung, maka secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan.

Pada setiap gelaran kejuaraan pesta olahraga tahunan antar negara seperti Olimpiade pada tingkat dunia, *Asian Games* dan *Sea Games*. Di tingkat Asia tenggara, Tenis meja selalu dipertandingkan sebagai salah satu cabang olahraga tersebut. Tak terkecuali lagi di Indonesia juga ada pesta olahraga besar yang diadakan yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional) yang pesertanya diwakili oleh atlet-atlet daerah terbaik maupun PORPROV (Pekan Olahraga

Provinsi) dan KEJURPROV (Kejuaraan Provinsi) yang pesertanya adalah tiap-tiap Kota atau Kabupaten dari atlet-atlet yang terpilih dalam Provinsi Jawa Timur.

Dibawah naungan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) tentunya mempunyai target dalam setiap gelaran Olahraga yang diikuti Indonesia. Tanpa terkecuali KONI di daerah masing-masing Provinsi maupun KONI di Kota ataupun Kabupaten selalu mempunyai gambaran target atau hasil terbaik yang mampu ditorehkan atletnya pada gelaran olahraga baik PON, PORPROV, maupun KEJURPROV yang akan diikuti. Khususnya di kabupaten Kediri, dari KONI cabang kabupaten Kediri juga termasuk belum mencapai target di turnamen PORPROV. Dalam prestasi turnamen tenis meja untuk kabupaten Kediri, para atlet tenis meja pemula putra yang kala itu masuk 16 besar di kejuaraan PORPROV di Lamongan pada tanggal 5 juli 2019.

Dalam hal ini, untuk mempersiapkan gelaran liga remaja pada tahun 2020 mendatang, PTMSI (Persatuan Tenis meja Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri akan mengadakan tes pengukuran kondisi fisik atlet guna menjaring atlet yang terbaik untuk mengikuti kejuaraan yang bergengsi. Salah satunya mulai dari masa penjaringan atlet sampai masa latihan persiapan yang harus terus terdata dengan baik guna mencetak atlet yang mampu berkontribusi penuh dalam cabor yang mereka ikuti.

Dari PTMSI kabupaten Kediri ada beberapa kelompok umur yang di bina untuk mempersiapkan atlet yang lebih baik lagi dimasa depan, dari beberapa kelompok tersebut dibagi menjadi 2 yaitu kelompok umur (KU)

pemula dan kelompok umur (KU) kadet, di kelompok umur pemula *sendiri* batas untuk mengikuti tenis meja umur minimal 16 tahun, sedangkan untuk umur kadet batasan untuk mengikuti tenis meja yaitu umur 18 tahun.

Untuk PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri yang menjadi penanggung jawab pembinaan tenis meja di Kediri belum mampu menampilkan permainan yang terbaik. Pada tahun 2019 dari ajang Turnamen PORPROV Jawa Timur, kontingen tenis meja kabupaten Kediri hanya mampu menembus babak 8 besar.

Pada pengamatan secara langsung, peneliti melihat bagaimana proses latihan para atlet tersebut, pada kenyataannya masih banyak atlet di PUSLATAKAB (pusat latihan kabupaten) Kediri kurang memperhatikan pelatihnya yang sedang memberikan pengarahan kondisi fisik dan status gizi. Para atlet cenderung terlihat ramai, dan tidak fokus terhadap yang diberikan oleh pelatihnya. Para atlet melakukan tes pengukuran kondisi fisik secara asal-asalan, ketika melakukan tes lari ketika di minta sikap berdiri yang tidak sempurna bahkan ketika lari belum dilakukan sepenuhnya oleh beberapa para atlet. Selain itu ketika tes kekuatan *extensor* otot tungkai masih terdapat atlet yang salah dalam melakukan gerakan tersebut. Mereka kurang mampu untuk melakukan tes pengukuran kondisi fisik dan ketika melakukan *sit up* terlihat beberapa atlet yang belum maksimal dalam tes tersebut. Hal ini dapat dilihat dengan melakukan observasi langsung di PUSLATAKAB (pusat latihan kabupaten) Kediri.

Pernyataan tersebut juga didukung dengan melakukan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan wawancaranya terhadap pelatih pada hari Rabu, 14 Juli 2019, dapat diketahui apabila kegiatan latihan yang dilakukan di GOR PTM AREMSI masih ada beberapa atlet yang kondisi fisiknya kurang ketika dilakukan beberapa tes kondisi fisik ketika pelaksanaan tes *bleep* terlihat kelelahan dan tidak mampu melakukan sampai tuntas selain itu ketika tes lari masih ada beberapa atlet yang mendapatkan nilai pada kategori kurang. Hal ini pun dibuktikan berdasarkan data yang diperoleh dari pelatih tenis meja di GOR PTM AREMSI, dari 10 atlet hanya 4 atlet yang mampu melakukan tes pengukuran kondisi fisik. Peneliti ingin mengadakan tes pengukuran kondisi fisik pada atlet tenis meja putra dan putri mulai usia 16-18 tahun, sehingga nantinya pelatih bisa melakukan pembinaan atlet dengan memakai data tes pengukuran kondisi fisik sebagai acuan dalam pembinaan pada PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri.

Tingkat kondisi fisik memiliki hubungan dan kaitan dengan gizi. Maka dengan keadaan lingkungan serta iklim yang demikian pula hidup dan status gizi pada anak sebagai besar kurang baik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 6-9), bahwa apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapat gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air, sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%. Untuk

mendapatkan kesegaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat.

Oleh sebab itu, apabila dalam melaksanakan tes pengukuran kondisi fisik didukung oleh pemenuhan gizi yang baik maka hasil tes pengukuran tersebut akan mampu mencapai hasil yang maksimal. Keberhasilan dalam melaksanakan tes kondisi fisik akan membawa dampak yang baik untuk para atlet PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri kedepan. Selain itu dengan melakukan tes kondisi fisik ini diharapkan mampu membawa prestasi dan semangat belajar yang baik pula.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Profil Tingkat Kondisi Fisik Dan Status Gizi Pada Atlet Tenis Meja KONI Putra Dan Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut.

1. Belum diketahui tingkat kondisi fisik dan status gizi atlet tenis meja putra dan putri kabupaten Kediri.
2. Belum diketahui komponen tingkat kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan otot, daya ledak, daya tahan jantung, dan paru.
3. Belum diketahui target yang akan dicapai pada ajang turnamen liga remaja usia (16-18) tahun.

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang telah teridentifikasi dari permasalahan yang ada, maka perlu dilakukan pembatasan agar permasalahan penelitian yang hendak dipecahkan menjadi fokus dan spesifik, perlu dibatasi permasalahan sebagai berikut. Bahwa peneliti akan meneliti tentang kondisi fisik atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Penjas UN PGRI Kediri 2020 seperti kekuatan, daya tahan otot, *agility*, *power*, *vo2max*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2021?
2. Bagaimana status gizi pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2021?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2020.

2. Untuk mengetahui status gizi pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2020.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan dari berbagai pihak yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dilihat dari aspek ilmu (teoritis) penelitian ini diharapkan berguna bagi atlet dan pelatih dalam pembinaan untuk seorang atlet. Hasil penelitian ini dapat mengetahui tentang pengetahuan yang berkaitan dengan komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari tim tes parameter prodi pendidikan jasmani UN PGRI Kediri 2018, selain itu juga dapat dijadikan sebagai sumber referensi atau acuan yang baru bagi pelatih tenis meja putra dan putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri tahun 2020.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberi perlakuan kondisi fisik dan status gizi untuk atlet tenis meja putra dan putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri 2018 yaitu seperti kekuatan, daya tahan otot, *agility*, *power*, *vo2max*.

b. Bagi Pemain

Pemain bisa mengetahui tingkat kondisi fisik melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, daya tahan otot, *agility*, *power*, *vo2max*.

c. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan tentang kondisi fisik dan status gizi atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, daya tahan otot, *agility*, *power*, *vo2max*.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi. 1992. *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral.
- Agung Sunarno & R. Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta, Yuma Pustaka.
- Agung, W. H., Said, J., & Sugiarto. 2014. *Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 44–48.
- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Ahmadi, Abu dan Nur Uhbiyati. 2006. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Pres.
- Apriyanto, Nunung. 2012. *Seluk-Beluk Tunagrahita & Strategi Pembelajarannya*. Yogyakarta: JAVALITERA.
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Bompa, T. O. 1994. *Periodization Training for Sports*. (J. Klug, Ed.) (Third Edit). United States of America: Human Kinetics.
- Cahyadi, Wisnu. 2002. *Analisis & Aspek Kesehatan Bahan Tambahan Pangan*. Bumi Aksara: Jakarta.
- David Apriyanto (2012:1)
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ery Pratiknyo Dwi Kusworo. 2005. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya.
- Fajar Ramadhan. 2014. *Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol. 03 no. 1, pp. 201-206, 2015.

- Festiawan, R. 2020. *Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(2), 143-155. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Festiawan, R., & Arovah, N. I. 2020. *Pengembangan “Buku Saku Pintar Gizi” Untuk Siswa SMP: Alternatif Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Olahraga*. *Physical Activity Journal*, 1(2), 188-201. <https://doi.org/10.32424/1.paju.2020.1.2.2436>.
- Gilang M. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganesa Exaet.
- Grummer-Strawn LM et al., 2002. *Centers of Assessing Your Weight: About BMI for Adult*. Didapat dari: http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html [Diakses pada 10 April 2013].
- Halmberg, P.H. 2009. *“Agility Training For Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach”*. *Strenght and Conditioning Journal*. Vol. 31 No 3 Oktober 2009. Pp 73-78.
- Larry Hodges. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Gravindo Persada.
- Maksum, Ali. 2017. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*, Surabaya. UNESA University press.
- Rizky M.Y, Bekti R.A, Puspodari. 2021. *Buku Panduan Pelaksanaan Praktikum Tes Pengukuran Olahraga*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri. (Kampus Merdeka).
- Rizky, M.Y. 2017. Pengantar Mata Kuliah Kondisi Fisik.
- Safruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga , Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP press.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Simpson, M.G.. 2006. *Plant Systematics*, Elsevier Academic Press, USA
- Sugiyono. 2000. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV. Alfabetha.

- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi dan R&D*. Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian & Pengembangan Research & Development*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tyler, K., MacDonald, M., & Menear, K. 2014. *Physical Activity and Physical Fitness of School-Aged Children and Youth with Autism Spectrum Disorders*. Autism Research and Treatment. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1155/2014/312163>.
- Vuspa Sari, Vina. 2017. *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Kota Sungai Penuh*. (Online). Tersedia di http://repository.unp.ac.id/20476/1/A_01_VINA_VUSPA_SARI_13030183364_2017.pdf, diunduh 16 Juli 2020.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widowati, A., & Saputra, A. 2017. *Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Senior Nomor Perahu Naga Propinsi Jambi 2017*. In Seminar Nasional "Peningkatan Kualitas Penulisan Karya Ilmiah." Jambi: Universitas Jambi.