



Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Dan Kecepatan Pemain Tennis Lapangan

Iqbal Halomoan¹, Nurkadri², Amey Rosa Fitri³, Widya Amelia Putri⁴, Daniel A Hutasoit⁵, Nicolas Martupa Sitanggang⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Medan

Jl. W. Iskandar Psr V Medan Esatate Kab. Deli Serdang

Email: iqbalhalomoan066@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh latihan fisik terprogram terhadap daya tahan dan kecepatan pemain tenis lapangan. Tennis lapangan adalah olahraga yang menuntut daya tahan fisik yang tinggi dan kemampuan bergerak dengan cepat. Latihan fisik yang terprogram dan terarah dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan performa atlet. Metodologi penelitian melibatkan pengumpulan data dari pemain tenis lapangan yang terlibat dalam program latihan fisik yang terstruktur. Data yang dikumpulkan meliputi hasil tes daya tahan dan kecepatan sebelum dan setelah program latihan, serta detail program latihan yang dilakukan. Analisis data dilakukan untuk menentukan pengaruh program latihan fisik terhadap parameter daya tahan dan kecepatan pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik terprogram memiliki dampak positif yang signifikan pada daya tahan dan kecepatan pemain tenis lapangan. Pemain yang menjalani program latihan terstruktur mengalami peningkatan yang signifikan dalam tes daya tahan dan kecepatan dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti program serupa. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang terstruktur dan terprogram dalam latihan fisik dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan fisik permainan tenis lapangan.

Kata Kunci: Tennis Lapangan, Latihan Fisik, Daya Tahan, Kecepatan

PENDAHULUAN

Tennis lapangan merupakan olahraga yang memadukan aspek kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan strategi yang kompleks. Sebagai atlet tennis lapangan, kemampuan untuk menjaga daya tahan fisik yang tinggi dan menggerakkan diri dengan cepat adalah faktor penentu dalam mencapai keberhasilan. Tennis lapangan juga adalah olahraga yang dapat dimainkan antara 2 pemain (single) dan 2 pasangan (double). Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola, tujuan dari permainan ini adalah mencari point dengan memukul bola ke segala arah yang sudah ditentukan dalam peraturannya, sehingga lawan tidak mampu menjakaubola dan terjadi point (Seff et al., 2017) . Prinsip dasar bermain tennis adalah memukul bola secara langsung dan masuk ke lapangan lawan(Alim, 2015) .

Tenis telah digemari oleh berbagai golongan dan tingkatan usia dari usia remaja sampai dewasa (Nugraha, 2022). Internasional Tennis Federation selaku organisasi yang independen berusaha untuk memperkenalkan tennis hingga ke seluruh dunia. (Siahaan, 2017). Olahraga tenis lapangan bukan lagi hanya sekedar ingin mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. (Ngatman & Sulistyatna, 2017).

Oleh karena itu, latihan fisik terprogram dan terstruktur menjadi kunci dalam mempersiapkan pemain untuk menghadapi tuntutan fisik yang tinggi dalam permainan. Latihan fisik dalam konteks tenis lapangan mencakup berbagai aspek, termasuk peningkatan kekuatan otot, peningkatan daya tahan aerobik, peningkatan kecepatan reaksi, dan pengembangan kemampuan bergerak dengan cepat dalam berbagai arah. Komponen yang penting dalam permainan tenis lapangan yakni mempersiapkan atletnya adalah program latihan teknik meliputi teknik pegangan, teknik pukulan, dan teknik bermain, Latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal dan ganda, sedangkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding(Nurkadri et al., 2022). Tujuan dari latihan fisik ini adalah untuk meningkatkan performa pemain dalam pertandingan, mengurangi risiko cedera, dan memberikan dasar fisik yang kokoh.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh latihan fisik terprogram pada pemain tenis lapangan, dengan fokus khusus pada pengaruhnya terhadap daya tahan dan kecepatan. Pertanyaan pokok yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah apakah program latihan fisik terprogram dapat benar-benar membantu pemain meningkatkan daya tahan mereka saat bertanding dalam pertandingan yang sering kali berlangsung dalam waktu yang lama, serta apakah program ini dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan pergerakan pemain di lapangan. Melalui pendekatan metodologis yang cermat, termasuk pengumpulan data dari pemain tenis lapangan yang terlibat dalam program latihan fisik yang terstruktur, kami berharap dapat mengidentifikasi dampak nyata dari program latihan ini terhadap daya tahan dan kecepatan pemain.

METODE PENELITIAN

Kami menggunakan metode penelitian “Classroom Action Research” (Penelitian Tindakan Kelas). Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi

terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan, selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud. Dengan demikian Penelitian tindakan ini dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen. Jadi penelitian yang dilakukan ini merupakan jenis tindak lanjut penelitian deskriptif maupun eksperimen (Mukrimaa et al., 2022).

Adapun populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang berjumlah 10 Orang yang akan di bagi menjadi dua kelompok kelompok pertama akan mengikuti latihan fisik yang terprogram sedangkan kelompok satunya lagi tidak mengikuti latihan fisik tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Uji coba Latihan fisik terhadap 5 atlet tenis lapangan mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Pada Tanggal 28 oktober 2023 di salah satu lapangan tenis dan Latihan fisik itu harus dilakukan oleh para mahasiswa secara rutin atau dengan menggunakan metode Latihan interval. Dan kami telah membuat tabel Latihan fisik yang terprogram untuk di lakukan oleh para atlet yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Latihan terprogram untuk meningkat kan performa atlet tenis lapangan

No.	Nama Latihan	Jenis Latihan
1	Latihan Kekuatan	Push up dan pull up 25/ repetisi ; bench press ; Shoulder press
2	Latihan Kecepatan	Drill kaki ; ladder drills ; sprint jarak pendek
3	Latihan Daya Tahan	Bersepeda jarak jauh ; Bermain tenis selama sesi latihan untuk meningkatkan daya tahan spesifik dalam olahraga tersebut.
4	Latihan Koordinasi	Bermain mini-tenis atau latihan bermain bola di dinding untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan
5	Latihan Fleksibilitas	Yoga atau pilates untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan.
6	Latihan Mental	Latihan visualisasi dan meditasi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi.

Setelah melakukan latihan terprogram tersebut selama 1 bulan dengan waktu istirahat di setiapp hari minggu maka kami melakukan test uji coba terhadap 5 atlet yang melakukan latihan fisik terprogram dengan melakukan uji coba langsung bertanding dengan

atlet lain dengan ketentuan seperti berikut ini dengan hitungan persentasee tingkat ketangkasan, kecepatan, dankekuatan dalam permainan serta point.

A = atlet yang ikut serta Latihan fisik terprogram

B = atlet yang tidak ikut serta Latihan fisik terprogram

Tabel. 2. Hasil pertandingan

	Ketangkasan	Kekuatan	kecepatan	Point
A1	87%	90%	92%	6 point
B1	60%	65%	55%	1point
A2	90%	90%	95%	6 point
B2	68%	70%	60%	Skor ke 3
A3	92%	89%	90%	6 point
B3	70%	75%	70%	2 point
A ^{4 & 5}	95%	93%	95%	6 point
B ^{4 & 5}	77%	75%	80%	3 point

Dari tabel tersebut dapat kita lihat bahwa hasil Latihan fisik terprogram ynag konsisten akan meningkatkan kecepatan, kekuatan, ketangkasan serta daya tahan bermain atlet tenis lapangan .

Pembahasan

Latihan fisik yang terprogram untuk atlet tenis lapangan harus dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, dan fleksibilitas yang diperlukan dalam olahraga ini. Menurut (Solissa, 2018) metode latihan Interval adalah suatu bentuk latihan berulang-ulang dimana beban latihan, intensitas latihan dan waktu istirahat telah dirancang sebelumnya oleh pelatih untuk suatu tujuan yang ingin dicapai.Interval training adalah sebuah bentuk latihan yang lahir dari sebuah mytologi dari Sisyphus, yang disebut sebagai dewa kematian. Kini semakin populer dan dipakai sebagai salah satu bagian dari training program yang sangat penting dalam jadwal latihan yang modern.

Latihan fisik tersebut bisa dilakukan dimana saja asal konsisten dalam melakukannya akan mendapatkan hasil yang memuaskan oleh karena itu Latihan fisik terprogram ynag telah kami lakukan ini sudah terbukti kongkret berhasil untuk meningkatkan daya tahan, kelincahan, kekuatan serta performa yang baik.

Pertama latihan Kekuatan yaitu Latihan fisik berfungsi menjaga keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi tubuh serta untuk mencegah lemak berlebih agar tidak obesitas. Selain itu aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan seseorang dengan merasa senang saat melakukan aktivitas fisik. Pelaksanaan aktivitas fisik bisa dilakukan dengan intensitas ringan, sedang maupun berat (Ni'mah & Melisa, 2022).

Kedua Latihan Kecepatan dan Agilitas yaitu latihan yang berguna untuk meningkatkan suatu kemampuan menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu sangat singkat dan cepat. Dan menurut (Arif et al., 2021) latihan pliometrik yang digunakan adalah latihan lompat ke atas, Quick Leap, Box -box jump. Karena metode latihan ini dapat merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat.

Kegita Latihan Daya Tahan adalah satu dari beberapa unsur fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan sebagai faktor yang sangat menunjang kemampuan teknik dan taktik bermain (Warni et al., 2017). beberapa latihan daya tahan yaitu; Berlari jarak jauh atau bersepeda guna meningkatkan daya tahan kardiovaskular; Latihan interval untuk meningkatkan daya tahan interval (misalnya, sprints singkat diikuti dengan istirahat singkat) ;Bermain tenis selama sesi latihan untuk meningkatkan daya tahan spesifik dalam olahraga tersebut.

Keempat Latihan Koordinasi dan refleks dalam tenis lapangan berdasarkan klasifikasinya yaitu kelincahan, keseimbangan (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020) Koordinasi merupakan salah satu dari bagian komponen-komponen biomotor kondisi fisik.(Irfan Arifianto & Raibowo, 2020). berikut beberapa latihan yang dapat di lakukan yaitu: Bermain mini-tenis atau latihan bermain bola di dinding untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan ; Reaksi drills untuk meningkatkan waktu reaksi dan refleks.

Kelima Latihan Fleksibilitas yaitu di kutip dari buku *The physiology of training* karya (bompa, 2006) menyebutkan bahwa fleksibilitas itu adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi dengan leluasa pada seluruh ruang gerak nya. Dan tujuan nya adalah untuk melemaskan otot supaya bisa bergerak bebas. Berikut adalah beberapa latihan fleksibilitas yaitu: rutin peregangan untuk menjaga fleksibilitas otot dan mengurangi risiko cedera: Yoga atau pilates untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan.

Keenam Latihan Mental yaitu menurut I(Adi, 2016)atihan yang dilakukan dan diprogramkan berbentuk latihan kejiwaan baik itu kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir. Berikut beberapa latihan mental yang dapat dilakukan yaitu: Latihan visualisasi dan meditasi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi: Berbicara dengan seorang pelatih mental atau psikolog olahraga untuk membantu mengelola tekanan dan meningkatkan ketahanan mental.

Latihan fisik harus disesuaikan dengan level kebugaran dan tujuan atlet tenis lapangan. Penting juga untuk memiliki program latihan yang teratur dan bersinergi dengan latihan tenis teknis. Selain itu, konsultasikan dengan seorang pelatih olahraga atau spesialis kebugaran untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Kondisi fisik petenis merupakan salah satu factor penting yang menjadi landasan untuk mencapai performa atau penampilan yang maksimal (Alim, 2019). Menurut (Michael, 2006) kekuatan adalah kemampuan menggerakkan tenaga untuk mengatasi beban.

KESIMPULAN

Dalam keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti konkret tentang efektivitas program latihan fisik terprogram dalam meningkatkan daya tahan dan kecepatan pemain tenis lapangan. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara latihan fisik dan performa, pemain dan pelatih dapat merancang program yang lebih efektif untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga yang menuntut ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). *Prosiding Seminar Nasional Maret*.
- Alim, A. (2015). PENGARUH OLAHRAGA TERPROGRAM TERHADAP TEKanan DARAH DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PADA ATLET PELATDA SLEMAN CABANG TENIS LAPANGAN. *MEDIKORA*, 2. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4651>
- Alim, A. (2019). PENGARUH MODEL LATIHAN KEKUATAN SPESIFIK TENIS TERHADAP KEKUATAN PETENIS DIY. *MEDIKORA*, 17(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23489>
- Arif, M., Aimang, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T ATLET PENCak SILAT TAPAK SUCI. *Damhil Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.37905/dej.v1i1.521>
- bompa. (2006). *the physiology of training*.
- Irfan Arifianto, & Raibowo, S. (2020). MODEL LATIHAN KOORDINASI DALAM BENTUK VIDEO MENGGUNAKAN VARIASI TEKanan BOLA UNTUK ATLET TENIS LAPANGAN

- TINGKAT YUNIOR. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2).
<https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Michael, K. (2006). *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine* (3rd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acref/9780198568506.001.0001>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., غسان د., Taniredja, T., Faridli, E. Miftah., & Harmianto, S. (2022). Metode Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August).
- Ngatman, N., & Sulistyatna, E. (2017). TINGKAT KEMAMPUAN FOREHAND GROUNDSTROKE DAN BACKHAND GROUNDSTROKE SISWA SEKOLAH TENIS MENOREH TENNIS CLUB, HANDAYANI TENNIS CLUB DAN BANTUL TENNIS CAMP. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12880>
- Ni'mah, J. ni'mah, & Melisa, A. O. (2022). ANALISIS PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PEMAIN FUTSAL PUTRI IAIN KUDUS. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2).
<https://doi.org/10.30829/contagion.v3i2.9376>
- Nugraha, A. S. (2022). Pengaruh metode pembelajaran dan kelincahan terhadap hasil pukulan forehand tenis lapangan. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2).
<https://doi.org/10.21831/jpok.v3i2.17788>
- Nurkadri, N., Samira, S., Dame, R., Sitompul, J., Marpaung, T., Pubra, T. M. E. P., Arifin, H., & Lubis, P. R. (2022). PEMBINAAN OLAHRAGA TENIS LAPANGAN MELALUI ASPEK BIOMEKANIK DAN KINESIOLOGI. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2).
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9396>
- Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). TINGKAT KEBERHASILAN GROUNDSTROKE FOREHAND DAN BACKHAND PEMAIN TIM NASIONAL TENIS LAPANGAN INDONESIA PADA PERTANDINGAN DAVIS CUP ANTARA INDONESIA VS VIETNAM MARET 2016 DI SOLO. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1).
<https://doi.org/10.21009/jsce.01103>
- Siahaan, D. (2017). PENGARUH LATIHAN HORIZONTAL SWING DAN LATIHAN SIDE LATERAL RAISE TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE DALAM PERMAINAN TENIS LAPANGAN. *JURNAL PRESTASI*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8060>
- Solissa, J. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEKUATAN TERHADAP DAYA TAHAN TENDANGAN TAEKWONDO. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 18. <https://doi.org/10.17977/um040v2i1p18-24>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN (ENDURANCE) TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PEMAIN SEPAKBOLA. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>