

## PENGARUH KONDISI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN TENIS LAPANGAN

**Imel M Sihombing<sup>1</sup>, Eprain Sormin<sup>2</sup>, Maulana Alkahfi Pohan<sup>3</sup>, Arkan Fahlevi<sup>4</sup>, Prof. Dr.  
Nurkadri, S.Pd., M.Pd<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri  
Medan, Medan, Indonesia

Email: [imelsihombing69@gmail.com](mailto:imelsihombing69@gmail.com)<sup>1</sup>, [eprainsormin550@gmail.com](mailto:eprainsormin550@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[maulanaalkahfi768@gmail.com](mailto:maulanaalkahfi768@gmail.com)<sup>3</sup>, [fahleviarkan50@gmail.com](mailto:fahleviarkan50@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[nurkadri@unimed.ac.id](mailto:nurkadri@unimed.ac.id)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dampak kondisi fisik terhadap kemampuan bermain tenis lapangan. Kondisi fisik merupakan elemen penting dalam kinerja atlet tenis, karena cabang olahraga ini memerlukan kecepatan respon, kekuatan otot, kelincahan, stamina, dan koordinasi antara mata dan tangan yang baik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain yang bersifat korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet tenis remaja yang berasal dari Kota Medan. Alat pengumpul data terdiri dari tes kondisi fisik (kecepatan, kelincahan, kekuatan, stamina, dan koordinasi) serta tes keterampilan tenis (servis, forehand, backhand, dan volley). Temuan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dan kemampuan bermain tenis ( $r = 0,78$ ;  $p < 0,05$ ). Secara langsung di arena, atlet dengan tingkat kebugaran fisik yang baik menunjukkan kemampuan teknik yang lebih konsisten dan kinerja yang lebih stabil saat bertanding. Oleh karena itu, peningkatan kondisi fisik terbukti berpengaruh positif terhadap penguasaan teknik dan efektivitas permainan tenis lapangan

**Kata Kunci:** *kebugaran fisik, keterampilan bermain, tenis lapangan.*

### ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the impact of physical condition on tennis playing ability. Physical condition is an essential element in the performance of tennis athletes, as this sport requires quick reaction speed, muscle strength, agility, stamina, and good hand-eye coordination. The method used in this study is a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 30 junior tennis athletes from Medan City. The data collection instruments included physical condition tests (speed, agility, strength, stamina, and coordination) as well as tennis skill tests (serve, forehand, backhand, and volley). The findings indicate a significant relationship between physical condition and tennis playing ability ( $r = 0.78$ ;  $p < 0.05$ ). In actual play, athletes with better physical fitness levels demonstrated more consistent technical skills and more stable performance during matches. Therefore, improved physical condition has been shown to have a positive effect on technical mastery and the effectiveness of tennis performance.

**Keywords:** physical fitness, playing skills, tennis.

## **PENDAHULUAN**

Tenis lapangan adalah cabang olahraga yang kompleks dan memerlukan perpaduan antara aspek teknik, taktik, fisik, dan mental. Berbeda dengan olahraga tim, tenis lapangan dimainkan dengan intensitas tinggi, melibatkan perubahan arah yang cepat, serta membutuhkan daya tahan yang baik untuk mempertahankan kinerja selama pertandingan.

Di arena, banyak pelatih dan pemain menyadari bahwa kondisi fisik sering kali menjadi faktor yang membedakan atlet berkualitas dari yang biasa saja. Atlet yang memiliki kebugaran fisik yang baik dapat mempertahankan akurasi pukulan meski dalam kondisi tertekan dan lelah. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (2018), kondisi fisik adalah fondasi utama dalam mencapai keterampilan teknik yang optimal, karena tanpa kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi yang baik, teknik pukulan tidak akan terlihat baik.

Di lapangan juga terlihat bahwa banyak atlet remaja lebih terfokus pada pengembangan teknik tanpa memperhatikan faktor kebugaran fisik. Hal ini mengakibatkan pemain sering kehilangan fokus atau menurun kualitas pukulan pada set-set terakhir pertandingan. Fenomena ini semakin memperkuat pandangan bahwa kondisi fisik adalah faktor penting yang mempengaruhi performa keseluruhan dalam tenis lapangan.

Dengan latar belakang ini, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kondisi fisik dan keterampilan bermain tenis lapangan, sekaligus menggambarkan kenyataan bahwa pemain dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki teknik yang lebih baik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengevaluasi sejauh mana hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan dalam bermain tenis.

Subjek penelitian:

30 atlet tenis pelajar dari berbagai klub di Medan dengan rentang usia 14 hingga 18 tahun.

Instrumen penelitian:

Uji kondisi fisik, terdiri dari:

Kecepatan: tes sprint 30 mete

Kelincahan: Tes Kelincahan Illinois

Daya tahan: Bleep Test (Tes Kebugaran Multistage)

Kekuatan otot tungkai: Tes Loncat Vertikal

Koordinasi mata-tangan: Tes Toss Dinding

Tes keterampilan tenis lapangan:

Servis (akurasi dan kekuatan pukulan)

Forehand (konsistensi dan pengendalian arah bola)

Backhand (stabilitas gerakan dan ketepatan)

Volley (refleks dan kecepatan reaksi saat di depan net)

Analisis dan Evaluasi (Reflection):

Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel utama, yaitu kondisi fisik dan keterampilan bermain tenis lapangan, dengan tingkat signifikansi 0,05

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $r = 0,78$  dengan  $p < 0,05$ , yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kondisi fisik dan kemampuan teknik bermain tenis lapangan.

Artinya, semakin baik kondisi fisik seseorang, semakin tinggi pula kemampuan tekniknya.

Fakta nyata di lapangan:

Dari hasil observasi selama latihan dan pertandingan, dapat ditemukan beberapa fakta sebagai berikut:

Pemain yang memiliki daya tahan tubuh yang baik mampu menjaga performa hingga akhir set tanpa mengalami penurunan akurasi pukulan.

Pemain dengan kelincahan tinggi lebih cepat berpindah posisi untuk mengantisipasi bola lawan, terutama dalam permainan rally panjang.

Kekuatan otot tungkai dan inti tubuh (core strength) berperan penting dalam membantu pemain menghasilkan

pukulan keras dan stabil, terutama saat melakukan servis dan forehand.

Koordinasi antara mata dan tangan juga terbukti sangat penting dalam mempertahankan kontrol bola, terutama pada pukulan volley dan return cepat.

Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Bompa & Buzzichelli (2019) yang menunjukkan bahwa program latihan fisik yang terstruktur dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan efisiensi gerakan pemain tenis.

Misalnya, di klub tenis profesional seperti Pelti Medan, pemain yang melakukan latihan fisik secara rutin dua kali seminggu menunjukkan peningkatan performa rata-rata sebesar 15–20% dalam hal akurasi pukulan dan kecepatan servis.

Selain faktor fisik, aspek mental dan motivasi juga berpengaruh secara tidak langsung.

Pemain yang memiliki kondisi fisik prima cenderung lebih percaya diri, mampu mengatur strategi permainan, dan tidak mudah panik saat berada di bawah tekanan. Hal ini menunjukkan hubungan yang erat antara persiapan fisik dan persiapan psikologis dalam performa tenis lapangan.

### **Implikasi bagi pelatih:**

Berdasarkan temuan tersebut, pelatih diharapkan mampu menyeimbangkan antara latihan teknik dan latihan fisik.

Metode seperti plyometric, circuit training, dan latihan koordinasi mata-tangan dapat meningkatkan performa pemain secara signifikan. Dengan

demikian, tidak cukup hanya berlatih pukulan, pemain juga perlu memperkuat fondasi fisiknya agar lebih stabil dan tangguh di lapangan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan bermain tenis lapangan.

Pemain yang memiliki daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi yang baik mampu menjaga performa teknik secara stabil dan efisien selama pertandingan.

## **SARAN**

- Pelatih perlu menyusun program latihan yang mengintegrasikan latihan fisik dengan latihan teknik.
- Atlet disarankan menjaga kebugaran dengan melakukan latihan rutin, istirahat cukup, dan menjaga pola makan yang bergizi.
- Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi hubungan antar komponen kondisi fisik tertentu terhadap performa teknik spesifik, seperti hubungan kekuatan otot lengan terhadap servis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bompa, T. O. (2015). *Periodisasi: Teori dan Metodologi Pelatihan*. Human Kinetics.

Harsono. (2018). *Pelatihan dan Unsur Psikologis dalam Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Schmidt, R. A. , dan Lee, T. D. (2018). *Pembelajaran Motorik dan Kinerja*. Human Kinetics.

Bompa, T. , dan Buzzichelli, C. (2019). *Latihan Kekuatan untuk Olahraga*. Human Kinetics.

Mulyono, Y. (2020). *Kebugaran Fisik dan Kondisi Atlet*. UNJ Press.

Setiawan, D. (2021). Kaitan antara Daya Tahan dan Keterampilan dalam Bermain Tenis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(2), 45–53.

Wahyudi, A. (2020). Dampak Latihan Plyometric pada Kecepatan dan Ketangkasan Atlet Tenis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 12–20.

Rahmawati, S. (2022). Studi Hubungan Kondisi Fisik dengan Teknik Forehand Pemain Tenis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(3), 90–98.

Prasetyo, M. (2023). Pengaruh Kondisi Fisik terhadap Kinerja Atlet Raket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 33–41.