

Tinjauan Kondisi Fisik Mahasiswa Tennis Meja Pada UK (Unit Kegiatan) Tennis Meja Di Universitas Negeri Padang

Ahmad Bakri^{1*}, Masrun², Yogi Setiawan³, Jeki Haryanto⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: bakriahmad165@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik mahasiswa Unit Kegiatan (UK) Tennis Meja Universitas Negeri Padang yang meliputi daya tahan tubuh, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot lengan. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui tes kebugaran jasmani seperti Bleep Test, sprint jarak pendek, zig-zag run, dan tes kekuatan otot lengan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% mahasiswa memiliki daya tahan tubuh kategori sedang, 40% baik, dan 10% kurang. Temuan ini mengindikasikan perlunya peningkatan program latihan seperti interval training dan circuit training untuk mengoptimalkan kapasitas VO₂Max. Dari aspek kecepatan, 50% mahasiswa berada pada kategori baik, 30% sedang, dan 20% kurang, menunjukkan perlunya latihan reaksi dan footwork drill secara rutin. Pada aspek kelincahan, 60% mahasiswa tergolong sedang dan 40% baik, yang menandakan perlunya penguatan latihan koordinasi dan perubahan arah gerak. Sementara itu, daya tahan otot lengan sebagian besar (60%) berada pada kategori kurang, menunjukkan pentingnya penerapan latihan kekuatan seperti push-up dan resistance training. Secara keseluruhan, kondisi fisik mahasiswa UK Tennis Meja tergolong cukup baik, namun peningkatan secara terprogram masih diperlukan untuk mencapai performa optimal dalam kompetisi.

Kata Kunci: kondisi fisik, tenis meja, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya tahan otot lengan

Overview of the Physical Condition of Table Tennis Students in the Table Tennis Activity Unit at Padang State University

ABSTRACT

This study aims to analyze the physical condition of members of the Table Tennis Student Activity Unit (UK Tennis Meja) at Universitas Negeri Padang, focusing on endurance, speed, agility, and arm muscle strength. The research employed a quantitative descriptive approach, with data collected through physical fitness tests such as the Bleep Test, short-distance sprints, zig-zag runs, and arm muscle strength assessments. The results revealed that 50% of the students had moderate endurance, 40% good, and 10% poor, indicating the need for training programs such as interval and circuit training to improve VO₂Max capacity. In terms of speed, 50% of the students were in the good category, 30% moderate, and 20% poor, emphasizing the importance of regular reaction and footwork drills. For agility, 60% were categorized as moderate and 40% as good, suggesting a need for enhanced coordination and directional movement exercises. Meanwhile, arm muscle endurance was mostly (60%) in the poor category, highlighting the necessity of strength training such as push-ups and resistance exercises. Overall, the physical condition of the Table Tennis UK students was considered fairly good, yet structured and consistent training programs are required to achieve optimal performance in competitions.

Keywords: physical condition, table tennis, endurance, speed, agility, arm muscle endurance

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fundamental dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam pembentukan mental, disiplin, dan karakter individu (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11, 2022). Aktivitas olahraga terbukti memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat, baik secara fisik maupun psikologis (Umam, 2020). Selain sebagai sarana rekreasi, olahraga juga berfungsi sebagai wadah pembinaan prestasi melalui pendekatan ilmiah dan penerapan teknologi keolahragaan (Umam, 2020). Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan diharapkan dapat mencetak mahasiswa berprestasi di berbagai level kompetisi, baik tingkat lokal, nasional, maupun internasional (Utami, 2015).

Proses pembinaan olahraga menuntut perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang terukur agar program latihan dapat berjalan efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan (Utami, 2015). Dengan adanya landasan hukum yang kuat melalui Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022, pengembangan keolahragaan nasional diarahkan pada peningkatan prestasi, kualitas sumber daya manusia, serta penguatan karakter dan ketahanan bangsa (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11, 2022). Berdasarkan hal tersebut, penelitian mengenai kondisi fisik mahasiswa menjadi penting sebagai dasar pengembangan program pembinaan olahraga prestasi di perguruan tinggi.

Menurut Umam (2020), olahraga prestasi merupakan proses pembinaan terencana dan berjenjang yang bertujuan mencapai performa optimal melalui latihan berkelanjutan. Keberhasilan pembinaan prestasi sangat ditentukan oleh dukungan ilmu pengetahuan, teknologi, serta perencanaan program latihan yang sistematis (Toho dalam Umam, 2020). Utami (2015) menambahkan bahwa sarana dan prasarana yang memadai serta pembinaan sejak usia dini merupakan elemen penting dalam membangun fondasi prestasi olahraga. Tanpa perencanaan yang matang, kegiatan latihan cenderung tidak terarah sehingga hasilnya kurang optimal.

Salah satu cabang olahraga yang digemari di lingkungan mahasiswa adalah tenis meja. Olahraga ini diminati karena relatif mudah dimainkan, tidak memerlukan area luas, serta dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia dan gender (Sukmawati, 2021). Selain itu, tenis meja juga berperan sebagai sarana rekreasi sekaligus kompetisi yang menuntut ketepatan teknik, strategi, dan kecepatan berpikir (Ardi & Lusiana, 2021). Dalam

praktiknya, tenis meja memerlukan kesiapan fisik yang baik, meliputi daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Setiap kekurangan dalam aspek fisik dapat berdampak langsung terhadap penurunan performa permainan (Galuh, 2016).

Kondisi fisik pemain tenis meja melibatkan berbagai komponen seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, dan reaksi tubuh (Galuh, 2016). Kekuatan otot lengan berperan penting dalam menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat, sementara daya tahan tubuh menentukan kemampuan pemain untuk mempertahankan performa sepanjang pertandingan. Kelincahan dan keseimbangan berkontribusi terhadap efektivitas footwork, sedangkan kecepatan reaksi sangat dibutuhkan untuk mengantisipasi arah bola lawan. Apabila aspek-aspek tersebut tidak dikembangkan dengan baik, mahasiswa akan kesulitan beradaptasi dengan ritme permainan cepat yang menjadi ciri khas tenis meja modern.

Unit Kegiatan Olahraga (UKO) di perguruan tinggi memiliki peran penting sebagai wadah pengembangan minat, bakat, dan potensi mahasiswa dalam bidang olahraga (Fadli, 2014). UK Tenis Meja Universitas Negeri Padang merupakan salah satu unit yang aktif melakukan pembinaan dan pelatihan atlet mahasiswa. Namun, hingga kini belum terdapat penelitian komprehensif yang meninjau kondisi fisik anggotanya secara mendalam. Berdasarkan observasi awal, kemampuan fisik antaranggota menunjukkan variasi yang cukup signifikan, yang dapat memengaruhi performa tim dalam kompetisi tingkat universitas maupun nasional. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk memperoleh gambaran faktual mengenai tingkat kebugaran fisik mahasiswa.

Hasil pengamatan lapangan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa UKO Tenis Meja Universitas Negeri Padang mengalami penurunan stamina di babak akhir pertandingan, disertai penurunan fokus dan akurasi pukulan akibat kelelahan (Fadli, 2014). Selain itu, latihan yang berfokus pada kelincahan, kecepatan, dan reaksi masih kurang terprogram secara konsisten. Teknik footwork yang belum optimal juga menghambat kemampuan menyerang dan bertahan secara efektif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa program latihan fisik yang ada belum sepenuhnya disesuaikan dengan kebutuhan performa masing-masing individu.

Keterbatasan kondisi fisik tidak hanya berpengaruh terhadap performa permainan, tetapi juga meningkatkan risiko cedera serta menurunkan daya saing atlet di tingkat

kompetitif. Oleh karena itu, pembinaan fisik mahasiswa tenis meja perlu dirancang secara terstruktur, terukur, dan berkesinambungan. Evaluasi terhadap setiap aspek fisik menjadi langkah penting untuk merancang program latihan yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji “Tinjauan Kondisi Fisik Mahasiswa pada Unit Kegiatan (UK) Tenis Meja Universitas Negeri Padang”. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi fisik mahasiswa, yang nantinya dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program pembinaan dan peningkatan performa atlet secara lebih terarah, efisien, dan berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi..

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik mahasiswa Unit Kegiatan (UK) Tenis Meja Universitas Negeri Padang yang mencakup aspek daya tahan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan kekuatan otot lengan. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Indoor Tenis Meja Universitas Negeri Padang pada bulan Oktober 2025 dengan melibatkan 10 mahasiswa sebagai sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan model pretest-posttest one group design untuk menilai perubahan kondisi fisik sebelum dan sesudah program latihan. Program latihan dilakukan selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan durasi 90 menit per sesi, yang terdiri dari pemanasan, latihan inti seperti plyometric, agility drills, core strengthening, serta pendinginan. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan serangkaian tes fisik seperti Bleep Test untuk daya tahan, Footwork Test untuk kecepatan, Dodging Run untuk kelincahan, serta Push-Up Test untuk kekuatan otot lengan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif berbentuk persentase untuk menggambarkan hasil pengukuran kondisi fisik secara kuantitatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran faktual mengenai efektivitas program latihan dan menjadi dasar dalam pengembangan pembinaan fisik mahasiswa tenis meja secara lebih optimal dan berkelanjutan.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa UK Tenis Meja Universitas Negeri Padang bervariasi pada beberapa aspek kebugaran jasmani, yaitu daya

tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan otot lengan. Secara umum, hasil pengukuran tiap komponen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Tes Kondisi Fisik Mahasiswa Unit Kegiatan (UK) Tenis
Meja Universitas Negeri Padang

No	Komponen Tes	Kategori Dominan	Persentase Dominan	Kategori Lainnya	Interpretasi Umum
1	Daya Tahan (Bleep Test)	Sedang	50%	Baik (40%), Kurang (10%)	Mayoritas mahasiswa memiliki daya tahan sedang, perlu peningkatan VO ₂ Max melalui latihan interval.
2	Kecepatan (Footwork Test)	Baik	50%	Sedang (30%), Kurang (20%)	Kecepatan gerak cukup baik, namun perlu latihan reaksi dan sprint untuk hasil optimal.
3	Kelincahan (Dodging Run Test)	Sedang	60%	Baik (40%)	Kelincahan tergolong cukup baik, perlu latihan zig-zag run dan shuttle run untuk peningkatan.
4	Daya Tahan Otot Lengan (Push-Up Test)	Kurang	60%	Baik (20%), Sedang (10%), Kurang Sekali (10%)	Kekuatan otot lengan masih rendah, disarankan latihan kekuatan rutin seperti push-up dan pull-up.

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik mahasiswa UK Tenis Meja Universitas Negeri Padang secara umum tergolong cukup baik, dengan kemampuan tertinggi pada aspek kecepatan, sedangkan aspek yang paling lemah terdapat pada daya tahan otot lengan. Peningkatan kondisi fisik secara menyeluruh masih

diperlukan, terutama melalui program latihan yang terstruktur seperti *interval training*, *footwork drill*, dan latihan kekuatan progresif agar performa bermain mahasiswa dapat mencapai tingkat optimal baik dalam latihan maupun kompetisi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa Unit Kegiatan (UK) Tennis Meja Universitas Negeri Padang memiliki variasi kemampuan pada aspek daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot lengan. Sebagian besar mahasiswa memiliki daya tahan sedang sebesar 50%, menandakan kapasitas aerobik yang cukup baik namun belum optimal, sehingga perlu peningkatan melalui latihan seperti interval training dan circuit training (Arsyad & Rozi, 2021). Dari sisi kecepatan, 50% mahasiswa tergolong baik, yang menunjukkan kemampuan reaksi dan respons terhadap bola cukup memadai, namun perlu penguatan melalui latihan footwork drill dan sprint pendek (Sriwidaningsih et al., 2022). Pada aspek kelincahan, 60% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 40% baik, menunjukkan bahwa koordinasi gerak dan kemampuan berpindah arah masih perlu ditingkatkan melalui latihan zig-zag run dan shuttle run (Pramuja et al., 2024). Sementara itu, daya tahan otot lengan sebagian besar masih lemah dengan 60% berada pada kategori kurang, yang berpengaruh terhadap stabilitas pukulan dan performa bermain, sehingga disarankan latihan kekuatan seperti push-up dan resistance band training dilakukan secara rutin (Wahyudi, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mahasiswa sudah cukup baik, namun belum seimbang antara kekuatan, daya tahan, dan kecepatan, yang merupakan unsur penting dalam performa tenis meja (Galuh, 2016). Oleh karena itu, program latihan yang disusun secara ilmiah, terarah, dan berkelanjutan sangat diperlukan agar mahasiswa mampu mencapai performa maksimal dalam latihan maupun pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik mahasiswa Unit Kegiatan (UK) Tennis Meja Universitas Negeri Padang secara umum berada pada kategori cukup baik, namun belum mencapai tingkat optimal pada beberapa aspek kebugaran jasmani. Komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot lengan menunjukkan variasi kemampuan yang mencerminkan

perlunya program latihan yang lebih terarah dan berkesinambungan. Aspek daya tahan dan kekuatan otot lengan menjadi bagian yang paling membutuhkan peningkatan karena berpengaruh langsung terhadap performa pukulan dan stamina selama pertandingan. Oleh sebab itu, penerapan latihan fisik yang sistematis seperti interval training, circuit training, serta latihan kekuatan otot dengan pendekatan progresif sangat dianjurkan untuk meningkatkan performa mahasiswa secara menyeluruh. Penelitian ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara teknik permainan dan kondisi fisik dalam pembinaan atlet mahasiswa. Ke depan, penelitian lanjutan diharapkan dapat mengkaji efektivitas berbagai model latihan spesifik tenis meja dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani secara lebih mendalam. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pembina UK Tenis Meja Universitas Negeri Padang dalam merancang program latihan yang optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, R., & Lusiana, N. (2021). *Analisis Teknik dan Strategi Bermain Tenis Meja dalam Meningkatkan Performa Atlet*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 12(2), 45–53.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arsyad, H., & Rozi, F. (2021). *Pengaruh Latihan Interval Training terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiorespirasi Mahasiswa*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 9(1), 25–33.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. UNP Press.
- Deswandi, R. (2019). *Standar Penilaian Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(2), 101–110.
- Fadli, M. (2014). *Peran Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) dalam Pembinaan Prestasi Olahraga di Perguruan Tinggi*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 2(1), 34–41.
- Firdaus, A. (2019). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 3(2), 66–73.
- Galuh, P. (2016). *Kondisi Fisik dan Hubungannya dengan Prestasi Atlet Tenis Meja*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 5(1), 22–30.
- Hendri, I. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press.
- Moeslim, D. (2003). *Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti Depdiknas.
- Pramuja, R., Suryani, E., & Nanda, F. (2024). *Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa*. Jurnal Olahraga Prestasi, 14(1), 12–21.

- Sriwidaningsih, R., Wulandari, T., & Rahman, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Workout dan Latihan Reaksi terhadap Kecepatan Gerak Atlet Tenis Meja*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 11(3), 135–142.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati, D. (2021). *Tenis Meja sebagai Olahraga Rekreasi dan Prestasi di Kalangan Mahasiswa*. Jurnal Aktivitas Jasmani dan Olahraga, 8(2), 78–86.
- Umam, M. (2020). *Manajemen Pembinaan Olahraga Prestasi di Perguruan Tinggi*. Jurnal Keolahragaan Nasional, 9(1), 15–28.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. (2022). Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Utami, N. (2015). *Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi Mahasiswa Berbasis Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*. Jurnal Keolahragaan, 7(2), 102–110.
- Wahyudi, A. (2023). *Efektivitas Latihan Kekuatan terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Mahasiswa Olahraga*. Jurnal Ilmiah Keolahragaan, 10(1), 55–62.
- Winarno, M. (2014). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang Press.