

**JUMP ROPE SLOWLY EXERCISE EFFECT TO ENDURANCE ON
MALE TEAM TABLE TENNIS AT SMA OLAHRAGA RIAU
PROVINCE**

Trilis Jondri¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S. Pd. M. Pd³
trilisjondri@gmail.com, 08217524078, Slametkepelatihan@ymail.com, nita wijayanti87@yahoo.com

**THE SPORT COACHING EDUCATION
FACULTY OF TEACHING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

Abstract : Based the results of observations conducted by researchers in the field, the researchers found that the problem is still the lack endurance on male team table tennis at sma olahraga riau province. Based on the existing problems, the researchers aim to provide a form of exercise that can increase endurance and exercise intensive program. In this study the researchers only focus on one form of exercise that exercises jump rope slowly for this exercise has never been applied for male team table tennis at sma olahraga riau province. This study used an experimental method, in order to determine the effect of exercise. This the experimental research method can be interpreted as the research methods used to find a specific treatment effect against the other in uncontrolled conditions. The first step taken is to Pree-test is a multistage fitness test. To measure the endurance of the atletes before training. Subsequently the samples were treated namely practice jump rope slowly. Then do the final test is the post-test with the multistage fitness test, to see if there is increased after a given treatment. Data were analyzed descriptively, then further testing research hypotheses have been proposed to fit the problem is: there is influence of exercises jump rope significantly to the results of endurance. Based on t test analysis produces T_{count} of 2,853 and T_{table} of 2,353. Means that $T_{count} > T_{table}$. It can be concluded that H_0 rejected H_a accepted. So it can be summed up as follows: there is a jump rope slowly exercise effect to endurance on male team table tennis at sma olahraga riau province.

Keyword : *Exercise jump rope slowly, Endurance*

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI DENGAN PERLAHAN TERHADAP DAYA TAHAN PADA TIM PUTRA TENIS MEJA SMA NEGERI OLAHRAGA PROV. RIAU

Trilis Jondri¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S. Pd. M. Pd³
trilisjondri@gmail.com, 08217524078, Slametkepelatihan@ymail.com, nita wijayanti87@yahoo.com

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

Abstract : Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dilapangan, peneliti menemukan masalah yaitu masih kurangnya daya tahan pada tim tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Prov Riau. Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan dan pemberian program latihan secara intensif. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu latihan lompat tali dengan perlahan, karena latihan ini belum pernah di terapkan pada tim putra tenis meja SMA Negeri olahraga prov.riau. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan pree-test yaitu tes multistage fitness test untuk mengukur daya tahan. Selanjutnya sampel diberi perlakuan yaitu latihan lompat tali dengan perlahan. Lalu dilakukan test akhir yaitu post-test dengan multistage fitness test untuk melihat apakah ada peningkatan setelah di beri perlakuan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : terdapat pengaruh latihan lompat tali dengan perlahan yang signifikan terhadap daya tahan. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 2,853 dan T_{tabel} sebesar 2,353. Berarti bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a di terima. Sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan lompat tali dengan perlahan terhadap daya tahan pada tim putra SMA Negeri Olahraga Prov. Riau.

Kata Kunci : Latihan Lompat Tali dengan Perlahan, Daya Tahan

PENDAHULUAN

Dewasa ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan suatu unsur yang sangat berpengaruh terhadap suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu pengembangan dan pembinaan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya di tunjukkan pada peningkatan kualitas fisik masyarakat saja, dan juga untuk galang mempersatukan rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa didunia internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sehubungan hal diatas pemerintah mengeluarkan undang-undang sistem keolahragaan nasional NO. 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan, kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global, memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Disamping menjadi sebuah kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu ide dari segi teori-teori olahraga, teknik teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan-peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi dalam olahraga, diperlukan pembinaan yang baik meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik. Pembinaan tersebut haruslah terencana, berjenjang dan berkelanjutan, agar prestasi yang diharapkan dapat dicapai secara maksimal. Seperti yang tercantum dalam undang-undang Republik Indonesia NO. 3 tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 13 menjelaskan bahwa : olahraga prestasi adalah olahraga pembinaan dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha kearah pembinaan terus di pacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pola pembinaan kearah yang lebih professional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik akan melahirkan atlet yang tangguh dimasa yang akan datang. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: (1) pengembangan fisik. (2) pengembangan teknik. (3) pengembangan mental. (4) kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal didunia olahraga, keempat aspek tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yangditekuninya(M.Sajoto,1988:15).

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, maka penulis akan membahas tentang olahraga tenis meja. Tenis meja adalah cabang

olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh 2 pemain atau 4 pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung diatas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Terdapat 4 peralatan yang dibutuhkan untuk bermain tenis meja : meja, net, bola dan bed (Larry Hodges, 2007:5). Permainan tenis meja yang lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu "pimpong" adalah merupakan cabang olahraga yang unik dan bersifat kreatif. Tenis meja merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini mengutamakan ketepatan, kecepatan dan ketanggasan (Dell Bethel, 1993 : 5). Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama (Peter Simson, 2008 : 5).

Dalam permainan bola kecil, khususnya tenis meja kebanyakan orang berfikir bahwa tenis meja sebagai olahraga santai yang bersifat pasif yang hanya membutuhkan kemampuan untuk menjaga agar bola tetap dalam permainan. Tapi begitu anda benar benar terjun kedalam tenis meja, anda akan menemukan sesuatu yang lain. Semakin baik anda bermain, semakin besar pula kebutuhan akan fisik. Pada tingkat yang lebih tinggi, tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik, dan permainan yang baik akan menghabiskan beberapa jam dalam satu hari untuk melatih fisiknya, dan lawan yang mempunyai daya tahan yang baik akan bermain dengan baik hingga akhir pertandingan dan mampu berlatih lebih lama dan lebih berat (Larry Hodges, 2007 : 158).

Kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kecepatan reaksi (Sajoto, 1988:16). 1. Kekuatan : adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, 2. Daya tahan : adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot-ototnya, untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu, 3. Daya ledak : adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, 4. Kecepatan : adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, 5. Daya lentur : adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas sendi seluruh tubuh, 6. Kelincahan : adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi di arena tertentu, seorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik, 7. Koordinasi : adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam pergerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif, 8. Keseimbangan: adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot seperti dalam hand stand atau dalam pencapaian keseimbangan waktu seorang sedang berjalan kemudian terganggu, 9. Ketepatan : adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran, 10. Reaksi: adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera syaraf atau filing lainnya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada tim tenis meja SMA Negeri Olahraga Prov. Riau pada saat melakukan pertandingan, dijumpai adanya atlet yang terlihat kelelahan dan daya tahan yang kurang. Hal ini dibuktikan dari : 1). Saat pertandingan berlangsung sengit dan lama, fisik atlet terlihat menurun. 2). Ketika bertanding, atlet tidak maksimal dalam mengembalikan pukulan lawan ketika memasuki set -set terakhir. 3). Kurang bagusnya permainan *rally* panjang dalam membalikkan

pukulan lawan ketika pertandingan berlangsung lama.

Adapun latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan daya tahan yaitu , latihan lompat tali dengan perlahan. Latihan ini merupakan latihan daya tahan yang paling baik untuk tenis meja (Larry Hodges, 2007 : 161). Untuk itu peneliti ingin meneliti lebih lanjut dengan judul : “ Pengaruh Latihan Lompat Tali dengan Perlahan Terhadap Daya Tahan Pada Tim Putra Tenis Meja SMA Negeri Olahraga Prov. Riau ”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang seberapa besar pengaruh latihan Lompat tali dengan Perlahan Terhadap daya tahan pada tim putra tenis meja SMA Negeri Olahraga Prov. Riau”. Sehingga dalam penelitian ini akan digunakan metode penelitian eksperimen.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono (2008:117). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra tenis meja SMA Negeri Olahraga Prov. Riau

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan di teliti. penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling*, dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (sugiyono, 2012 : 80). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 4 orang. Instrumen penelitian: *Multystage fitness test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan Vo2 Max.

a. Perlengkapan:

- a) Pita cadence untuk lari bolak balik
- b) Lintasan lari
- c) Mesin pemutar kaset (tape recorder)
- d) Tempat (*space*) *out door* atau *in door* mempunyai ukuran yang berjarak 20 meter permukaannya datar dan tidak licin.
- e) Stopwatch.
- f) Kerucut sebagai tanda batas jarak atau kapur
- g) Lebar lintasan kurang lebih 1 sampai 1,5 meter untuk tiap testi.
- h) Formulir atau blangko untuk hasil lari bolak balik
- i) Meteran untuk mengukur jalur sepanjang 20 meter.

b. Pelaksanaan tes :

- a) Mulailah menghidupkan *tape recorder*. Pada bagian permulaan pita tersebut, jarak antara dua tanda “tut” menandai satu interval 1 menit yang telah terukur secara tepat. Pergunakan saat permulaan ini untuk memastikan bahwa pita dalam kaset itu belum mengalami peregangan, dan juga bahwa kecepatan mesin pemutar kaset bekerja dengan benar.

- b) Beberapa petunjuk kepada testi telah tersedia dalam pita kaset rekaman. Pita tersebut berlanjut dengan penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes, yang mengantarkan pada perhitungan mundur selama 5 detik menjelang pelaksanaan dari permulaan tes tersebut. Setelah itu pita kaset mengeluarkan tanda suara “tut” tunggal pada beberapa interval yang teratur. Para testi diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan pada saat “tut” yang pertama berbunyi. Kemudian testi harus meneruskan berlari pada kecepatan seperti ini, dengan tujuan agar dapat sampai ke salah satu dari kedua ujung tersebut bertepatan dengan terdengarnya bunyi “tut” berikutnya.
- c) Setelah mencapai waktu selama satu menit, interval waktu diantara kedua bunyi “tut” akan berkurang, sehingga dengan demikian kecepatan lari harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut level 1, kecepatan pada menit kedua disebut level 2 dan seterusnya. Masing-masing level berlangsung meningkat sampai ke level 21. Akhir tiap lari bolak-balik ditandai dengan bunyi “tut” tunggal, sedangkan akhir tiap level ditandai dengan sinyal “tut” tiga kali berturut-turut serta oleh pemberi komentar dari rekaman pita tersebut. Penting untuk diketahui bahwa kecepatan lari pada permulaan tes lari Multistage Fitness Tes ini amat lambat. Pada level 1, para testi diberi waktu 9 detik harus sudah satu kali lari sepanjang jarak 20 meter.
- d) Testi harus selalu menempatkan satu kaki tepat pada atau dibelakang tanda meter ke 20 pada akhir tiap kali lari. Apabila testi telah mencapai salah satu ujung batas lari sebelum sinyal “tut” berikutnya, testi harus berbalik (dengan bertumpu pada sumbu putar kaki tersebut) dan menunggu isyarat bunyi “tut” kemudian melanjutkan kembali lari dan menyesuaikan kecepatan lari pada level berikutnya.
- e) Tiap testi harus meneruskan lari selama mungkin, sampai tidak mampu lagi mengikuti dengan kecepatan yang telah diatur dalam pita rekaman, sehingga testi secara suka rela harus menarik diri dari tes yang sedang dilakukan. Dalam beberapa hal, pelatih yang menyelenggarakan tes ini perlu menghentikan testi apabila mulai ketinggalan di belakang langkah yang diharapkan. Apabila testi gagal mencapai jarak dua langkah menjelang garis ujung saat terdengar bunyi “tut”, testi masih diberi kesempatan untuk meneruskan dua kali lari agar dapat memperoleh kembali langkah yang diperlukan sebelum ditarik mundur. Multistage Fitness Tes ini bersifat maksimal dan progresif, artinya cukup mudah pada masa permulaannya, tetapi makin meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat terakhir. Agar hasil cukup sahih, testi harus mengerahkan kerja maksimal sewaktu menjalani tes ini, dan oleh karena itu testi harus berusaha mencapai level setinggi mungkin sebelum menghentikan tes.

c. Penilaian

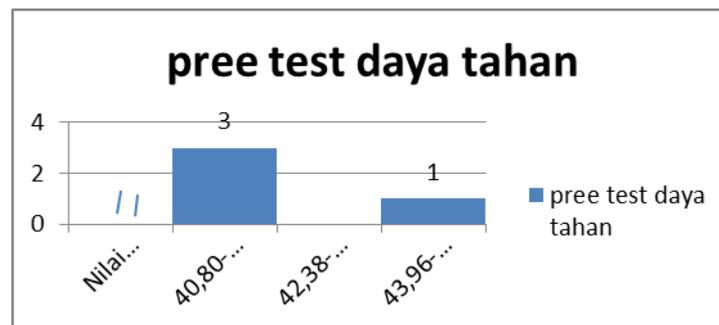
Untuk mengetahui konsumsi oksigen maksimal testi dapat dilihat pada tabel yang telah tersedia sesuai dengan ketentuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan *Multistage Fitness Tes* sebelum dilaksanakan latihan Lompat tali dengan perlahan maka didapat data awal *pree-test Multistage Fitness Tes* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 45,5, skor terendah 40,8, dengan rata-rata 42,3, varian 3,545, standar deviasi 1,88, data analisis *pree-test Multistage Fitness Tes* dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1 Analisis Hasil *Pree-Test* Daya tahan

STATISTIK	<i>Pree-test</i>
Sampel (Jumlah Obyek)	4
Jumlah Keseluruhan	169,2
<i>Mean</i> (Rata-rata)	42,3
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	45,5
<i>Minimum</i> (Terendah)	40,8
<i>Variance</i> (Varian)	3,545
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Deviasi)	1,88

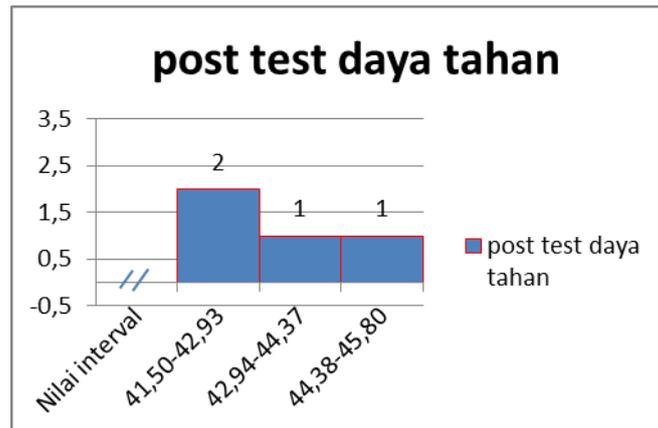


Gambar 4.1 Histogram Hasil *Pree-Test* Daya tahan

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata 3 orang (75%) dengan rentang *interval* 40,80-42,37, pada rentang interval 42,38-43,95 tidak ada satu orang pun (0%). Pada rentang interval 43,96-45,53 terdapat 1 orang (25,%).

Tabel 4.3 Analisis Hasil Daya tahan

STATISTIK	<i>Post-test</i>
Sampel (Jumlah Obyek)	6
Jumlah Keseluruhan	173,8
<i>Mean</i> (Rata-rata)	43,45
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	45,8
<i>Minimum</i> (Terendah)	41,5
<i>Variance</i> (Varian)	2,562
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Deviasi)	1,60



Gambar 4.2 Histogram Hasil Post-Test Daya tahan

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata 2 orang (50%) dengan rentang *interval* 41,50-42,93, pada rentang interval 42,94-44,37 terdapat 1 orang (25%). Pada rentang interval 44,38-45,80 terdapat 1 orang (25%).

Pengujian persyaratan analisis dimaksud kan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang di analisis di peroleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilifors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian prasyarat sebagai berikut:

Tabel 4.5 Uji Normalitas Data hasil Daya tahan

Variabel	L_{oMax}	L_{tabel}
Hasil <i>Pre-test Multistage Fitness Tes</i>	0,356	0,381
Hasil <i>Post-test Multistage Fitness Tes</i>	0,202	0,381

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil *pree-test Multistage Fitness Tes* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,356 dan L_{tabel} sebesar 0,381. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Multistage Fitness Tes* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post test Multistage Fitness Tes* menghasilkan L_{hitung} 0,202 < L_{tabel} sebesar 0,381. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Multistage Fitness Tes post-test* adalah berdistribusi normal.

Tabel 4.6 Analisis Uji t

1	$\sum d$	4,6
2	N	4
3	\bar{d}	1,15
4	Sd	0,806
5	\sqrt{n}	2
6	t	2,853

$$\begin{aligned}
 t_{\text{hitung}} &= \frac{\bar{d}}{\frac{sd}{\sqrt{n}}} \\
 t_{\text{hitung}} &= \frac{1,15}{0,806/\sqrt{4}} \\
 &= \frac{1,15}{0,806/2} \\
 &= \frac{1,15}{0,403} \\
 &= 2,853
 \end{aligned}$$

T hitung	T table	Keterangan
2,853	2,353	Berpengaruh

Kemudian setelah dilakukan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **2,853** dan T_{tabel} **2,353**. Berarti $T_{\text{hitung}} > T_{\text{tabel}}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, yaitu Terdapat pengaruh Latihan lompat tali dengan perlahan (X) terhadap Daya Tahan (Y) pada tim putra tenis meja SMA Negeri Olahraga Prov. Riau. Dengan demikian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Lompat Tali dengan Perlahan (X) dengan Daya Tahan (Y) Pada Tim Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Prov. Riau.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan Latihan lompat tali dengan perlahan terhadap daya tahan . ini menggambarkan bahwa latihan lompat tali dengan perlahan berpengaruh terhadap hasil daya tahan. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil atau tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya yaitu latihan lompat tali dengan perlahan..

SIMPULAN DAN SARAN

Kemudian setelah dilakukan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **2,853** dan T_{tabel} **2,353**. Berarti $T_{\text{hitung}} > T_{\text{tabel}}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, yaitu Terdapat pengaruh Latihan lompat tali dengan perlahan (X) terhadap Daya Tahan (Y) pada tim putra tenis meja SMA Negeri Olahraga Prov. Riau. Dengan demikian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Lompat Tali dengan Perlahan (X) dengan Daya Tahan (Y) Pada Tim Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Prov. Riau.

SARAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka ada beberapa hal yang perlu direkomendasikan untuk dijadikan bahan pertimbangan serta masukan bagi pihak terkait dalam peningkatan kemampuan dan prestasi olahraga tim tenis meja putra sma olahraga prov. riau sebagai berikut :

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi dalam latihan olahraga. Diharapkan bisa menjadi dorongan dan meningkatkan kualitas dalam kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh. Dan diharap kan kepada guru olahraga atau pelatih bisa menjadi bahan pembelajaran dalam berolahraga. Sebagai peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur penelitian*. Padang : FIK UNP.

Bethel, Dell. 1993. *Permainan tenis meja*. Semarang : Dahara Prize.

Faruq, dkk. 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Ambon : CV Andi Offset.

Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.

Hodges, Larry 2007. *TENIS MEJA, Tingkat pemula*. Jakarta : PT. raja grafindo persada

Ismaryati, 2008. *Tes dan pengukuran olahraga . Surakarta : UNS Pres*.

Kertamanah, Alex. 2003. *Teknik & Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta : PT. Raja grafindo Persada.

Kosasih, engkos, 1995. *OLAHRAGA, Tekhnik dan program latihan*. Jakarta : Akademika pressindo.

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas .

Simpson,Peter. 2008. *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung : Pionir Jaya.

Sajoto, 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sumarno, 1993. *OLAHRAGA PILIHAN, Pengetahuan dan prinsip-prinsip dasar permainan tenis meja*. Jakarta : Depdikbud.

Sajoto, M. 1988. *Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

UU RI No. 3 Th. 2005. *Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika.