

**THE INFLUENCE OF SKIPPING ON THE SPEED OF TABLE
TENNIS MAN'S TEAM SMA NEGERI OLAHRAGA
RIAU PROVINCE**

Anda Dinu Faizin¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², ArdiahJuitaS.Pd, M.Pd³
andadf19@gmail.com, Slametkepalatihan@ymail.com, ardiah-juita@yahoo.com
HP: 085363248391

*Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *The problems raised in this research is that the athlete's speed is still below average, this can be comprehended from various experiments and in both of friendly and official match; which become one of the losing factors. The type of the research is experimental research that aimed to perceive the impact of the exercises form. The purpose of the research is to acknowledge the influence of skipping exercise on the speed of table tennis man's team in Physical Education High School, Riau Province. The population in the research is the team of Table Tennis Team in SMA NegeriOlahraga, Riau Province, in which there are 6 persons in the team. The technique of taking the sample is by using total sampling; where the total amount of the population is becoming the sample. The instrument in the research utilizes sprinting test in 50 meter distance as a means to measure the speed. The analysis is conducted by using test-t. Based on the data of the analysis and discussion, it proves that T_{count} in the amount of 2.876 and T_{table} 2.015. It means that $T_{count} > T_{table}$. on the level $\alpha=0,05$. As the result, it can inferred that there is a significant influence on the skipping exercise on the speed of table tennis man's team in SMA NegeriOlahraga, Riau Province.*

Key Words: *Skipping Speed, Table Tennis*

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI DENGAN CEPAT TERHADAP KECEPATAN PAD A TIM TENIS MEJA PUTRA SMA NEGERI OLAHRAGA PROVINSI RIAU

Anda Dinu Faizin¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
andadf19@gmail.com, Slametkepalatihan@ymail.com, ardiah-juita@yahoo.com
HP: 085363248391

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini bahwa kecepatan atlet tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan persahabatan mau pun resmi dan ini merupakan salah satu factor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan lompat tali dengan cepat terhadap kecepatan pada tim tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah tim tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau yang berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan sampel jenuh, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes lari cepat dengan jarak 50 meter sebagai alat untuk mengukur kecepatan. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan T_{hitung} sebesar 2.876 dan T_{tabel} 2.015. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lompat tali dengan cepat terhadap kecepatan pada tim tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

Kata Kunci: Lompat Tali Dengan Cepat, Kecepatan, Tenis Meja.

PENDAHULUAN

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).

Semakin baik anda bermain, semakin besar akan kebutuhan tentang fisik. Pada tingkat yang lebih tinggi, tenis meja membutuhkan kekuatan 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).

Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kecepatan reaksi (Sajoto, 1988:16). Menurut M. Sajoto (1995 : 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun menurut Dwiyogo dan Sulistyorini (1991 : 29), kecepatan atau *speeds* adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada tim tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Dijumpai adanya atlet yang sering terlihat lambat ketika pertandingan tenis meja berlangsung. Hal ini di buktikan dari: 1.) Gerakan atlit sering terlambat ketika mengejar bola dari lawan. 2.) Atlit terlihat kurang maksimal pada waktu rally di depan meja atau rally di dekat meja. 3.) Atlit sering terlihat kurang cepat dalam mengembalikan service maupun mengembalikan pukulan dari lawan yang berada jauh dari jangkauan atlit tersebut sehingga lawan mudah mendapatkan poin. 4) Gerakan kaki dan pukulan atlit semakin melambat sewaktu *rally* panjang. Adapun latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kecepatan menurut (Larry Hodges, 2007 : 161) diantaranya adalah: Lompat tali dengan cepat dan sprint 50 yard. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: ***Pengaruh Latihan Lompat Tali Dengan Cepat Terhadap Kecepatan Pada Tim Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.***

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, 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 terkendali (Sugiyono 2013: 107). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* "Test Lari Cepat 50 Meter (**Juklak Tes & Evaluasi Perkembangan Hasil PPLP/SKO/PPLM, 2014:20**) untuk mengukur kecepatan atlet sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel diberikan latihan lompat tali dengan cepat (Larry Hodges, 2007:161) lalu dilakukan test akhir atau *post-test* "Test Lari Cepat 50 Meter (**Juklak Tes & Evaluasi Perkembangan Hasil PPLP/SKO/PPLM, 2014:20**) untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yang merupakan tim tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

2. Sampel

Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 6 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang di peroleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan lompat tali dengan cepat. Data yang di ambil melalui tes dan pengukuran terhadap 6 orang tim tenis meja putra SMA Negeri Olahraga. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan lompat tali dengan cepat yang di lambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kecepatan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Pre test

sebelum dilaksanakan latihan lompat tali dengan cepat maka didapat data awal (*pree-test*) test lari cepat 50 meter adalah sebagai berikut : skor tertinggi 8.44, skor terendah 7.52, dengan rata-rata 8.14, varian 0.0922, standar deviasi 0.30.

2. Post test

Setelah dilakukan *test* lari cepat 50 meter sesudah dilaksanakan latihan lompat tali dengan cepat maka didapat data akhir (*post-test*) *test* lari cepat 50 meter adalah sebagai berikut : skor tertinggi 8.31, skor terendah 7.26, dengan rata-rata 7.93, varian 0.1856, standar deviasi 0.43.

Uji Normalitas Data Hasil Test Lari Cepat 50 Meter

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test</i> Lari Cepat 50 Meter	0.159	0.319	rdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> Lari Cepat 50 Meter	0.123	0.319	rdistribusi Normal

Sumber: Data Olahan Peneliti

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* Lari Cepat 50 Meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.159 dan L_{tabel} sebesar 0.319. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* Lari Cepat 50 Meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* Lari Cepat 50 Meter menghasilkan L_{hitung} 0.123 < L_{tabel} sebesar 0.319. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post test* Lari Cepat 50 Meter adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *preetest* dengan hasil rata-rata sebesar **8.14**. Kemudian di lakukan latihan Lompat Tali Dengan Cepat selama 16 kali pertemuan pada tim tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau yang berjumlah 6 orang di dapatkan hasil *posttest* sebesar **7.93**. Berdasarkan analisis data *preetest* dan *posttest* ada peningkatan rata-rata sebesar **0.21** dan menghasilkan T_{hitung} sebesar **2.876** dan T_{tabel} sebesar **2.015** pada $\alpha = 0.05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan Lompat Tali Dengan Cepat, maka kemampuan kecepatan atlit meningkat. Maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan lompat tali dengan cepat terhadap kecepatan lari pada tim tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *Shooting* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kondisi fisik kecepatan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik
3. Diharapkan bagi atlet Tim Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur penelitian. pandang : FIK UNP.*
- Ismaryati, 2008. *Tes dan pengukuran olahraga . Surakarta : UNS Pres*
- Nurhasan ,2001 . *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani.* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga,Depdiknas
- Ritonga zulfan, 2007. *Statistik pendidikan.*
- Kosasih, engkos, 1995. *OLAHRAGA, Teknik dan program latihan.* Jakarta : Akademika pressindo.
- Sajoto, 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga.*Semarang: Dahara Prize.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching.* Jakarta:Direktorat Jendral Olahraga.
- James. C, 1986. *Plyometrics. Champains:* Human Kinetics Publishers.
- Sajoto, Muhammad, 1988. *Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang:* Dahara Prize.

Juklak Tes & Evaluasi Perkembangan Hasil PPLP/SKO/PPLM, 2014.

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

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

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