

***EFFECT OF EXERCISE JUMP ROPE WITH THE SPEED OF  
SPEED 30 METER ATLET PUTRA CLUB TABLE TENNIS MALAY  
PEKANBARU RIAU***

M.Al - Muhassyiby<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Dr. Zainur, M.Pd<sup>3</sup>  
Email: muhammadalmuhassyiby@gmail.com, Ramadi46@yahoo.co.id, drzainur@gmail.com  
Contact Person: 082387395101

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

***Abstract:*** *The purpose of this research is to know if there is any influence of jump rope practice quickly to the speed of running 30 meter on malay table tennis team Malay Pekanbaru Riau. The type of research used is experimental and using one-preetest-posttest design research group. The population in this research is on malay table tennis team Malay Pekanbaru Riau, amounting to 6 people. The sample technique used is total sampling (saturated samples), where all the population is sampled. Thus the sample in this study amounted to 6 people samples of men's table tennis team Malay Pekanbaru Riau. The instrument used is a 30 meter Running Test. After that, the data were processed by statistics, to test the normality by lilifors test at a significant level of  $\alpha$  (0.05). The hypothesis that is proposed is the effect of fast jump training on the speed of running 30 meters on the men's table tennis team Malay Pekanbaru Riau. Based on the results of the analysis, there is average pree test 6.50 and post test 6.01 there is an average increase of 0.49 with t test that  $t_{arithmetic} = 3.3 > t_{table} = 1.943$  Means  $t_{arithmetic} > t_{table}$ . Thus the effect of fast jump training on the speed of running 30 meters on the men's table tennis team Malay Pekanbaru Riau.*

***Keywords:*** *Jump Rope Quickly, Speed run 30 meters*

# PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI DENGAN CEPAT TERHADAP KECEPATAN LARI 30 METER ATLET PUTRA CLUB TENISMEJA MALAY PEKANBARU RIAU

M.Al - Muhassyiby<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Dr. Zainur, M.Pd<sup>3</sup>  
Email: muhammadalmuhassyiby@gmail.com, Ramadi46@yahoo.co.id, drzainur@gmail.com  
Nomor HP: 082387395101

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *lompat tali dengan cepat* terhadap *kecepatan lari 30 meter* pada tim tenis meja putra Malay Pekanbaru Riau. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan menggunakan desain penelitian *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pada tim tenis meja putra Malay Pekanbaru Riau yang berjumlah 6 orang. Adapun teknik sampel yang dipergunakan adalah total sampling (sampel jenuh) , dimana semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang sampel tim tenis meja putra Malay Pekanbaru Riau. Instrumen yang digunakan *Tes Kecepatan Lari 30 meter*. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05). Hipotesis yang di ajukan adalah adanya pengaruh latihan *lompat tali dengan cepat* terhadap *kecepatan lari 30 meter* pada tim tenis meja putra Malay Pekanbaru Riau. Berdasarkan hasil analisis, terdapat rata-rata pree test 6,50 dan post test 6,01 ada peningkatan rata-rata sebesar 0,49 dengan uji t bahwa  $t_{hitung} = 3,3 >$  dari  $t_{tabel} = 1,943$  Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dengan demikian tedapat pengaruh latihan *lompat tali dengan cepat* terhadap *kecepatan lari 30 meter* pada tim tenis meja putra Malay Pekanbaru Riau.

**Kata Kunci:** Lompat Tali dengan Cepat , Kecepatan lari 30 meter

## PENDAHULUAN

Permainan tenis meja merupakan salah satu dari cabang olahraga permainan yang mempergunakan bola kecil. Menurut Sutarmin (2007: 4) permainan tenis meja dikenal bangsa Indonesia kira-kira pada tahun 1930. Pada waktu itu permainan tenis meja hanya dimainkan oleh keluarga-keluarga dari Belanda dan suatu kelompok masyarakat tertentu saja, dan juga waktu itu olahraga tenis meja dimainkan guna mengisi waktu luang atau hanya untuk rekreasi orang-orang Belanda di balai-balai pertemuan. Tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring(net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet. Permainan ini menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang dilapisi karet, sebuah bola tenis meja dan permainan yang berbentuk meja.

Saat ini dapat kita lihat dari banyaknya pertandingan-pertandingan tenis meja yang di adakan di daerah-daerah kabupaten, contohnya kejurda, porda, popda, porkab, kejurnas, popnas, serta pertandingan open turnamen di provinsi Riau pertandingan Malay Open yg sering diadakan satu tahun sekali.

Olahraga tenis meja merupakan olahraga yang cukup banyak peminatnya di indonesia. Dengan semakin banyaknya klub tenis meja diberbagai wilayah di desa maupun di kota-kota, disekolah maupun diperguruan tinggi. Tenis meja bukan merupakan olahraga yang mahal, semua orang bisa bermain. Sepintas tenis meja merupakan olahraga yang sederhana dan mudah dipelajari, tetapi apabila kita mempelajari lebih dalam, tenis meja merupakan olahraga dengan gerakan-gerakan yang kompleks.

Dalam permainan tenis meja memerlukan teknik dasar guna terlaksananya permainan tenis meja yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan tenis meja menurut (Sutarmin, 2007:15-29) teknik memegang bet ada tiga yang pertama shakehand grip, kedua penholder grip, dan yang ketiga seemilier grip. kemudian servis dan menerima servis, servis yaitu memukul bola untuk menyajikan bola pertama caranya bola dengan memantul sekali dimeja sendiri kemudian melewati atas permukaan dan akhirnya bola jatuh dimeja lawan. Setelah itu teknik gerakan kaki, setiap atlet tenis meja yang ingin bermain dengan baik harus didukung oleh gerakan lincah dan cepat dapat membantu pemain mengatasi pukulan dari lawan. Selanjutnya yang terakhir adalah teknik pukulan, pukulan yang terdapat dalam permainan tenis meja ada dua, yang pertama pukulan forehand dan kedua pukulan backhand. Dari kemampuan teknik tersebut salah satunya teknik gerakan kaki termasuk dalam teknik yang diperlukan dalam tenismeja. dari kemampuan teknik dasar tersebut yang mana sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. menurut (larry hodge, 2002:158) kondisi fisik yang penting dalam tenis meja adalah kecepatan, kekuatan, stamina, dan fleksibilitas.

Menurut M. Sajoto (1995 : 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun menurut Dwiyojo dan Sulistyorini (1991 : 29), kecepatan atau *speeds* adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Penulis menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan di ukur dengan menit atau skala kuantitas di lakukan sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada tim tenis meja putra Malay. Ditemukan adanya atlet yang sering terlihat lambat ketika pertandingan tenis meja berlangsung. Hal ini dibuktikan dari: 1.) Gerakan atlet sering terlambat ketika posisi atlet tersebut dalam keadaan jauh dari meja dan lawan melakukan pukulan blok di depan meja sehingga tidak dapat mengejar bola dari lawan. 2.) Atlet terlihat kurang maksimal pada waktu rally di depan meja atau rally di dekat meja. 3.) Atlet sering terlihat kurang cepat dalam mengembalikan service maupun mengembalikan pukulan dari lawan yang berada jauh dari jangkauan atlet tersebut sehingga lawan mudah mendapatkan poin. Adapun latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kecepatan menurut (Larry Hodges, 2007 : 161) diantaranya adalah: Lompat tali dengan cepat, sprint 50 yard, bet yang berat, dan gerak badan, dari berbagai latihan yang dapat diberikan, penulis fokus pada satu bentuk latihan dan ingin meneliti lebih lanjut dengan judul: Pengaruh latihan lompat tali dengan cepat terhadap kecepatan lari 30 meter pada tim tenis meja putra Malay Pekanbaru Prov. Riau.

Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan oleh pelatih. Oleh karena itu, anak latihan merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks, maka proses latihan tidak hanya menitik beratkan kepada aspek fisik saja, melainkan aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik.

Menurut Harsono (1988) menyatakan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik (c) latihan taktik (d) latihan mental. Keempat aspek tersebut diatas haruslah sering dilatih dan harus diajarkan secara serempak.

Pengertian prinsip adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Artinya, selama dalam proses berlatih melatih beberapa prinsip latihan harus dipatuhi dan dilaksanakan. Tujuannya agar sasaran latihan dapat tercapai seperti yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Untuk itu dalam melaksanakan program latihan menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih dapat mencapai tujuan dan sasarnya.

Prinsip-prinsip latihan menurut Harsono (1988 : 102) diantaranya adalah:

1. Prinsip Beban Berlebih (*over load principle*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stress-stress yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stress fisik maupun stress mental.

2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*multilateral development*)

Dalam dunia olahraga tidak jarang kita melihat atlet-atlet muda yang begitu cepat perkembangan prestasinya. Kecuali karena bakat, hal ini antara lain juga disebabkan karena mereka melibatkan diri dalam berbagai aktivitas sehingga mengalami perkembangan yang komprehensif, yang menyeluruh, terutama dalam kondisi fisiknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak,

dan sebagainya. Berdasarkan teori tersebut pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlet dengan program latihan yang menjurus kepada perkembangan spesialisasi yang sempit yang terlalu dini. Atlet harus diberi kebebasan untuk selain melakukan cabang olahraga spesialisnya juga melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya.

### 3. Prinsip *Spesialisasi*.

Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu. Dengan demikian atlet tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada satu konsentrasi.

### 4. Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

#### a. Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan suatu dosis (takaran) beban latihan yang harus dilakukan seseorang atlet menurut program yang ditentukan Sajoto (1988:204). Intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Apabila intensitas suatu latihan tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi kemudian dapat menimbulkan cedera atau sakit.

Dengan demikian untuk menentukan intensitas pelatihan bagi setiap individu harus mendapat pertimbangan yang seksama dan cermat bagi mereka yang terlibat. Hal ini menyangkut sasaran yang ingin dicapai serta situasi dan kondisi dari individu yang bersangkutan.

Untuk menentukan intensitas suatu latihan dapat diukur dengan perhitungan denyut nadi. Jika penentuan intensitas beban latihan tersebut dilakukan dengan penghitungan denyut nadi, maka penentuan bebannya dilakukan dengan menghitung denyut nadi maksimal. Denyut nadi seseorang yang normal, dalam arti tidak mengalami kelainan, rata – rata adalah 60 – 80 kali tiap menit Sajoto (1988 : 196). Menurut Harsono (1988: 116) cara pengukuran intensitas latihan yang sesuai dan dapat dijadikan pedoman adalah sebagai berikut :

1. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus :  
“Denyut Nadi Maksimum(DNM) = 220 – umur (dalam tahun)”.
2. Takaran intensitas latihan
  - a. Untuk olahraga prestasi: antara 80 - 90 % dari DNM
  - b. Untuk olahraga kesehatan: antara 70 – 85 % dari DNM

Pada penelitian ini, sampel rata – rata berumur 20 tahun, dan olahraga ini bersifat olahraga prestasi maka takaran intensitas yang diambil adalah 80 – 90 % dari DNM atau 160 – 180 kali / menit.

#### b. Lama Latihan

Yang dimaksud dengan lamanya latihan atau *duration* adalah sampai beberapa minggu atau beberapa bulan program tersebut dijalankan, sehingga seorang atlet memperoleh kondisi yang diharapkan. Lama latihan mempunyai hubungan terbalik dengan intensitas latihan. Bila intensitas latihan mulai tinggi maka lama latihan lebih singkat dan sebaliknya bila intensitasnya rendah maka lama latihan lebih panjang. Untuk mendapatkan efek yang baik dari suatu latihan tanpa resiko bahaya menurut Harsono (1988:117) bahwa “Untuk tujuan olahraga prestasi lama latihan 45 – 120 menit dan untuk olah raga kesehatan lama pelatihan 20 – 30 menit dalam training zone”.

Menurut Sajoto (1995:35) mengenai masalah frekuensi latihan tiap minggunya program dari De Lorme dan watkin adalah 4 kali perminggu . namun para pelatih dewasa ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program 3 kali setiap minggu agar tidak adanya terjadi kelelahan yang kronis.

#### c. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensitas dalam satu minggu Sajoto (1988 : 209). pada umumnya bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kapasitas daya tahan yang dilatih tersebut.. Dalam hal ini menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut, karena belum tentu seseorang mampu beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan, dan akibatnya bukan peningkatan kekuatan yang dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit atau cidera. Dalam hal ini Mochamad Sajoto (1988 : 209) mengemukakan bahwa, “untuk meningkatkan kapasitas anaerobik, frekuensi latihan 3 kali perminggu cukup efektif”. Brooks dan Fahey dalam Mochamad Sajoto (1988 : 209) mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3 – 5 kali perminggu, dengan waktu latihan antara 20 – 60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi, sedangkan untuk cabang-cabang olahraga yang banyak dilakukan dengan gerakan lari-berhenti-lari, seperti dalam cabang sepak bola, tenis lapangan dan lainnya maka lama latihan sekurang-kurangnya 45 menit. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 8 minggu atau lebih”. Dengan latihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 8 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

Frekuensi latihan berhubungan dengan intensitas latihan dan lama tiap latihan. Makin tinggi intensitas latihan dan makin lama tiap latihannya, maka frekuensi perminggu makin sedikit. Latihan kondisi fisik yang dilakukan dengan intensitas, frekuensi dan lama latihan yang tepat, maka akan menghasilkan peningkatan kemampuan kondisi fisik yang baik. Dalam penelitian ini latihan akan dilaksanakan 3 kali seminggu, dengan 12 kali repetisi dalam 1 set , istirahat 1 sampai 2 menit setelah melakukan 1 set, hingga 3 sampai 5 set.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan

dapat diketahui lebih akurat, karna dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012:74).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan Lompat tali dengan cepat. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 6 orang pada atlet putra club tenis meja malay Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Lompat tali dengan cepat yang dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan Kecepatan Lari 30 Meter dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat.

### 1. Data Hasil *Pre-Test* Lari Cepat 30 Meter

Berdasarkan analisis hasil maka didapat data awal (*pree-test*) lari cepat 30 meter adalah sebagai berikut : skor tertinggi 7,50, skor terendah 5,57, dengan rata-rata 6,50, varian 0,48, standar deviasi 0,83, data analisis *pree-test* lari cepat 30 meter dapat dilihat pada tabel 1. sebagai berikut :

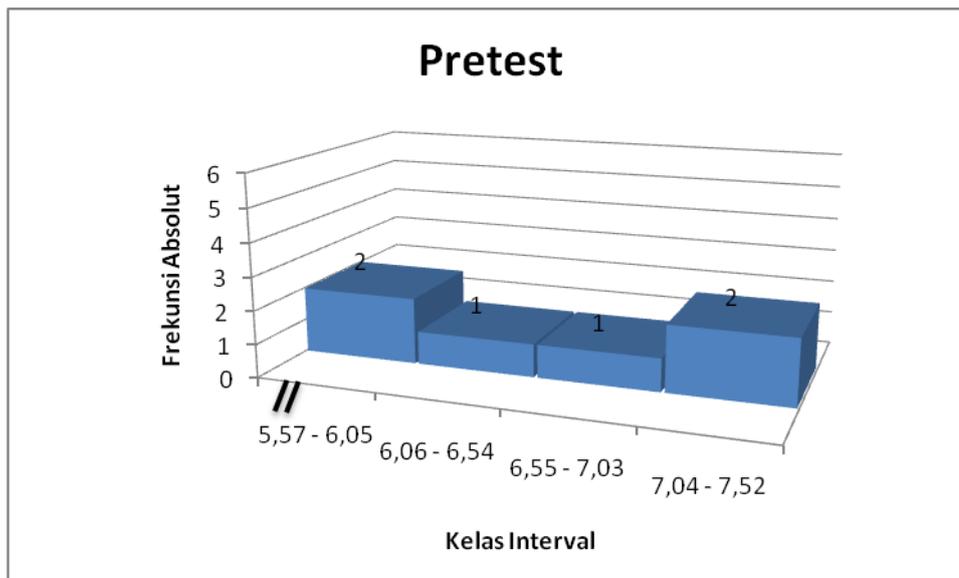
Tabel 1. Analisis Hasil *Pre-Test* Lari Cepat 30 Meter

STATISTIK	<i>Pre-test</i>
Sampel (Jumlah Obyek)	6
Jumlah Keseluruhan	39,02
<i>Mean</i> (Rata-rata)	6,50
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	7,50
<i>Minimum</i> (Terendah)	5,57
<i>Variance</i> (Varian)	0.48
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Deviasi)	0.83

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Lari Cepat 30 Meter

Nilai <i>interval</i>	<i>Frequency Absolute</i>	<i>Frequency Relative</i>
5,57 – 6,05	2	33,33 %
6,06 – 6,54	1	16,67 %
6,55 – 7,03	1	16,67 %
7,04 – 7,52	2	33,33 %
Jumlah Sampel	6	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata hanya 2 orang (33,33%) dengan rentang *interval* 5,57 – 6,05 dengan kategori baik sekali. Pada rentang interval 6,06 – 6,54 dengan kategori baik hanya 1 orang (16,67%). 1 orang (16,67%) dengan kategori cukup pada rentang interval 6,55 – 7,03. Dan 2 orang (33,33%) dengan kategori kurang pada rentang 7,04 – 7,52.



### Data Hasil *Post-test* Lari Cepat 30 Meter

Berdasarkan analisis hasil maka didapat data akhir (*post-test*) Lari Cepat 30 Meter adalah sebagai berikut : skor tertinggi 7,20, skor terendah 5,34, dengan rata-rata 6,01, varian 0.46, standar deviasi 0.67, data analisis *post-test* Lari Cepat 30 Meter dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

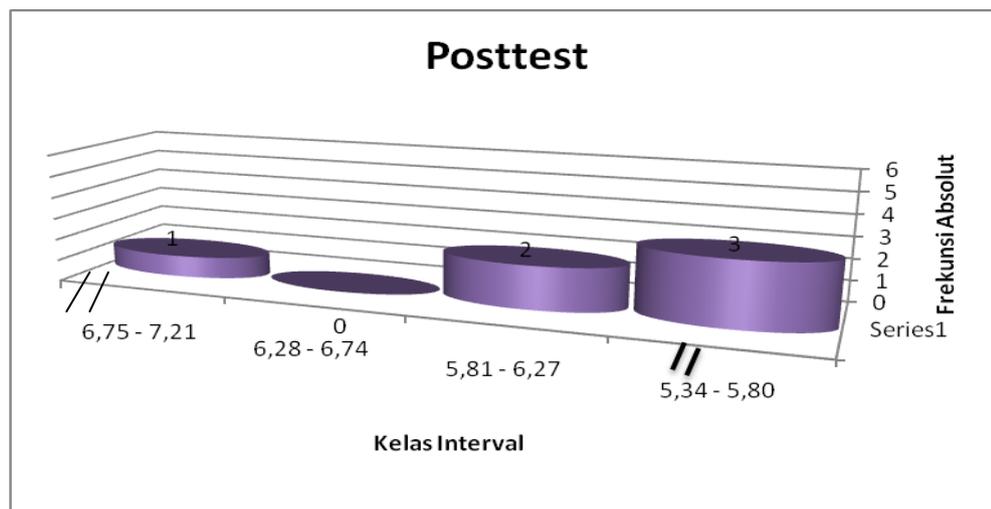
Tabel 3. Analisis Hasil Lari Cepat 30 Meter

STATISTIK	Post-test
Sampel (Jumlah Obyek)	6
Jumlah Keseluruhan	36,05
Mean (Rata-rata)	6,01
Maximum (Tertinggi)	7,20
Minimum (Terendah)	5,34
Variance (Varian)	0.46
StandarDeviasion (Standar Deviasi)	0.67

Tabel 4. Nilai Interval Data Test Lari Cepat 30 Meter

Nilai Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
5,34 – 5,80	3	50%
5,81 – 6,27	2	33,33%
6,28 – 6,74	0	0
6,75 – 7,21	1	16.67%
Jumlah Sampel	6	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata 3 orang (50%) pada rentang interval 5,34 – 5,80 dengan kategori baik sekali. kemudian 2 orang (33,33%) pada rentang interval 5,81 – 6,27 dengan kategori baik. selanjutnya 0 orang (0%) pada rentang interval 6,28 – 6,74 dengan kategori cukup, dan 1 orang (16.67%) pada rentang interval 6,75 – 7,21 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Histogram 1. Hasil Post –Test Lari Cepat 30 Meter

## Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh 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 *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan Lompat Tali Dengan Cepat (X) hasil Lari Cepat 30 Meter(Y) dapat dilihat pada tabel 7. sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data hasil *Test* Lari Cepat 30 Meter

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$
Hasil <i>Pree-test</i> Lari Cepat 30 Meter	0.166	0.319
Hasil <i>Post-test</i> Lari Cepat 30 Meter	0.3061	0.319

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil *pree-test* Lari Cepat 30 Meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0.166 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0.319. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* Lari Cepat 30 Meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* Lari Cepat 30 Meter menghasilkan  $L_{hitung}$  0.3061 <  $L_{tabel}$  sebesar 0.319. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil Lari Cepat 30 Meter *post-test* adalah berdistribusi normal.

### Uji Hipotesis

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 cepat(X) yang signifikan dengan kecepatan lari 30 Meter (Y) . berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 3,3 dan  $T_{tabel}$  1,943. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

$H_a$  : Terdapat pengaruh latihan lompat tali dengan cepat(X) terhadap kecepatan lari 30 meter(Y) tim Atlet Putra Club Tenismeja Malay Pekanbaru Riau.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan lompat tali dengan cepat(X) terhadap kecepatan lari 30 meter (Y) pada tim Atlet Putra Club Tenismeja Malay Pekanbaru Riau, taraf  $\alpha$  0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh Latihan lompat tali dengan cepat terhadap Kecepatan lari 30 meter pada tim Atlet Putra Club Tenismeja Malay Pekanbaru Riau. Setelah dilakukan perhitungan dan di uji normalitas dilakukan dengan Uji *Liliefors* diketahui data *pre test* (Data Awal) dengan skor tertinggi 7,50, skor terendah 5,57, dengan rata-rata 6,50, varian 0.48, standar deviasi 0.83, dan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0.166** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0.319**. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Sedangkan data *post test* (Data Akhir) diketahui skor tertinggi 7,20, skor terendah 5,34, dengan rata-rata 6,01, varian 0.46 standar deviasi 0.67 dan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0.3061** <  $L_{tabel}$  sebesar **0.319**. Dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian setelah dilakukan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar **3,3** dan  $T_{tabel}$  **1,943**. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, yaitu Terdapat pengaruh Latihan lompat tali dengan cepat(X) terhadap Kecepatan lari 30 meter (Y) pada tim Atlet Putra Club Tenismeja Malay Pekanbaru Riau. Dengan demikian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan Terdapat pengaruh Latihan lompat tali dengan Cepat(X) terhadap Kecepatan lari 30 meter (Y) pada tim Atlet Putra Club Tenismeja Malay Pekanbaru Riau. Untuk mendapatkan Kecepatan pemain yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada kecepatan, salah satu bentuk latihannya adalah latihan lompat tali dengan cepat yang dikembangkan oleh (Larry Hodges, (2007 : 161).

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan lompat tali dengan cepat terhadap kecepatan lari 30 meter pada tim Atlet Putra Club Tenismeja Malay Pekanbaru Riau.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada tim tenis meja putra Malay. Dijumpai adanya atlet yang sering terlihat lambat ketika pertandingan tenis meja berlangsung. Hal ini di buktikan dari: 1.) Gerakan atlet sering terlambat ketika posisi atlet tersebut dalam keadaan jauh dari meja dan lawan melakukan pukulan blok di depan meja sehingga tidak dapat mengejar bola dari lawan. 2.) Atlet terlihat kurang maksimal pada waktu rally di depan meja atau rally di dekat meja. 3.) Atlet sering terlihat kurang cepat dalam mengembalikan service maupun mengembalikan pukulan dari lawan yang berada jauh dari jangkauan atlet tersebut sehingga lawan mudah mendapatkan poin. Adapun latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kecepatan menurut (Larry Hodges, 2007 : 161) diantaranya adalah: Lompat tali dengan cepat,

sprint 50 yard, bet yang berat, dan gerak badan, dari berbagai latihan yang dapat diberikan, penulis fokus pada satu bentuk latihan dan ingin meneliti lebih lanjut dengan judul: Pengaruh latihan lompat tali dengan cepat terhadap kecepatan lari 30 meter pada tim tenis meja putra Malay Pekanbaru Prov. Riau. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest – posttest design*

Berdasarkan analisis hasil maka didapat data awal (*pree-test*) lari cepat 30 meter adalah sebagai berikut : skor tertinggi 7,50, skor terendah 5,57, dengan rata-rata 6,50, varian 0,48, standar deviasi 0,83 dan menghasilkan  $L_{hitung} 0.166 < L_{tabel}$  sebesar **0.319**, kemudian dilakukan latihan Lompat Tali Dengan Cepat selama 16 kali pertemuan pada tim Atlet Putra Club Tenismeja Malay Pekanbaru Riau yang berjumlah 6 orang di dapatkan hasil *posttest* sebesar **6,01**. Berdasarkan analisis data *pretest* dan *posttest* ada peningkatan rata-rata sebesar **0.49**, kemudian dilakukan analisis *post test* maka didapat data akhir (*post-test*) Lari Cepat 30 Meter adalah sebagai berikut : skor tertinggi 7,20, skor terendah 5,34, dengan rata-rata 6,01, varian 0.46, standar deviasi 0.67. dan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0.3061** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0.319** dan menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar **3,3** dan  $T_{tabel}$  sebesar **1,943** pada  $\alpha = 0.05$ . Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan Lompat Tali Dengan Cepat, maka kemampuan kecepatan atlet meningkat. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan lompat tali dengan cepat terhadap kecepatan lari 30 meter pada tim Atlet Putra Club Tenismeja Malay Pekanbaru Riau.

## Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

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 Atlet Putra Club Tenismeja Malay Pekanbaru Riau., agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

## DAFTAR PUSTAKA

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coacing*. Jakarta : Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan tenaga Pendidikan.

Syarifudin, 1966. *Pengantar ilmu melatih*.

Kosasih, Engkos, 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika pressindo.

- Sajoto. M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik dalam Olahraga*.
- Sukadyianto.2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Martono Nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru : Cendikia Isna.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung :Alfabeta
- Widaninggar,Surjadi. 2002. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta.
- Hodges,larry 1996. *Tenis meja tingkat pemula*
- Drs. Harsono, M.Sc. (1998). *Coaching dan aspek – aspek psikologis dalamCoaching*.
- Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tennis Meja*
- Faruq. 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. PT. Tarsito Bandung, Bandung
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Elfa Beta.