

THE EFFECT OF FOOTWORK TWO STEPS EXERCISE ON AGILITY OF MALE TABLE TENNIS ATHLETES AT RIAU PROVINCE SPORTS HIGH SCHOOL

Maryan Elva¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd

Email: Maryan.elvano@gmail.com, 082174736765, Slametunri@gmail.com, Aref.vai@lecture.unri.ac.id

*The Sports Coaching Education
Faculty Of Teaching And Education
Riau University*

Abstract: *Based on the results of observations conducted by researchers on male table tennis athletes at the Riau Province Sports High School, researchers found a problem that was a lack of agility in playing table tennis, such as athletes unable to move freely, in returning balls that came and could not be returned properly. The purpose of this study was to determine the effect of footwork two-steps exercise on the agility of a male table tennis athletes at the Riau Province Sports High School. The population in this study were table tennis athletes in the men's group that consist of 6 peoples. Sampling is determined by taking the all of population into samples (total sampling). This study used an experimental method, in order to determine the effect of footwork two-steps exercise. This experiment consist of pre-test, treatment with footwork two-steps exercise and post-test. The instrument of this study used a shuttle run test. The analysis technique uses the t-test. Based on the t-test analysis produces T_{count} of 2.681 and t_{table} 2.015. Means that $T_{count} > T_{table}$. It can be concluded that H_o is rejected, at the level of alpha (α) 0.05. so it can be summed "there is an effect of footwork two steps on the agility of the male table tennis athletes at Riau Province Sports High School. Based on the results obtained it is known that using footwork two-step exercise can improve agility, although statistically it shows a relatively small effect. So that in this study it can be concluded as follows: there is an effect of footwork two-steps exercise on the agility of the male table tennis athletes at Riau Province Sports High School.*

Key Words: *Footwork Two Step Training, Agility*

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK TWO STEP* TERHADAP KELINCAHAN ATLET TENIS MEJA PUTRA SMA NEGERI OLAHRAGA PROVINSI RIAU

Maryan Elva¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd

Email: Maryan.elvano@gmail.com, 082174736765, Slametunri@gmail.com, Aref.vai@lecture.unri.ac.id

Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan Dan
Ilmu Pendidikan

Abstrak: Dari hasil pengamatan yang dilakukan terhadap atlet tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, peneliti menemukan masalah yaitu kurangnya kelincahan dalam bermain tenis meja, seperti atlet tidak dapat bergerak bebas, dalam pengembalian bola yang datang dan tidak dapat dikembalikan dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork two step* terhadap kelincahan atlet tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis meja dalam kelompok putra yang berjumlah 6 orang. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh dari latihan *footwork two step*. Eksperimen ini terdiri dari *pre-test*, perlakuan dengan latihan *footwork two step*, dan juga *post-test*. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *shuttle run*. Teknik analisis menggunakan uji-t. Berdasarkan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,681 dengan t_{tabel} 2,015 maka H_0 ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork two step* terhadap kelincahan atlet tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa dengan menggunakan latihan *footwork two step* dapat meningkatkan kelincahan, meskipun secara statistik menunjukkan pengaruh yang relatif kecil. Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *footwork two step* terhadap kelincahan atlet tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

Kata Kunci: Latihan *Footwork Two Step*, Kelincahan

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Disamping itu juga dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas dan kemampuan daya pikir serta pengembangan prestasi olahraga. Tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga ada tiga, yaitu : 1. Olahraga pendidikan, 2. Olahraga rekreasi, 3. Olahraga prestasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilaksanakan di klub-klub olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilaksanakan hanya untuk mengisi waktu luang saja. Pertama untuk tujuan kegiatan olahraga yang dilakukan adalah formal, gunanya mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. Kedua untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan. Sedangkan keempat untuk prestasi, dalam hal ini ilmu – ilmu pengetahuan yang terkait mengenai untuk menggarap “manusia” sebagai objek yang akan diolah prestasinya, agar lebih baik ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terperinci (Sajoto,1995:1-2)

Dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Bab IV di jelaskan bahwa,” Setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk: 1. Melakukan kegiatan olahraga, 2. Memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, 3. Memilih dan mengikuti jenis dan cabang yang sesuai bakat dan minatnya, 4. Memperoleh pengarahan dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan, 5. Menjadi pelaku olahraga mengembangkan industry olahraga. Dengan demikian untuk mencapa suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, ke lima aspek tersebut harus di lakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang di tekuninya.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, hal tersebut sesuai dengan undang – undang republik Indonesia no. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu : “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina kesatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Pemerintah memiliki peranan penting dalam upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga dengan mengadakan pembinaan sejak dini yang ditujukan pada atlet – atlet muda yang berpotensi dan berbakat.

Mengingat penting nya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga serta mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para atlet atau olahragawan seperti pertandingan atletik, sepak bola, bola voli, bola basket, renang, tenis meja dan sebagainya.

Salah satu cabang olahraga yang menjadi perhatian adalah tenis meja.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 sebuah meja. Dalam permainan tenis meja harus mempersiapkan diri lebih baik lagi agar menjadi atlet yang professional dalam olahraga tenis meja. Sejalan dengan hal tersebut dalam permainan tenis meja, kelincihan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain. Misalnya

dalam melakukan pukulan forehand dan backhand sehingga dapat dilakukan dengan sempurna, oleh sebab itu seorang pemain diuntut untuk mempunyai kecepatan. Hal ini karena kelincahan yang baik akan sangat membantu seorang pemain untuk dapat mengarahkan bola dengan tepat, sehingga akan lebih mudah dan lincah dalam melakukan suatu gerakan.

Dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga seperti salah satunya pada permainan tenis meja dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik diantaranya adalah seperti: 1. Kecepatan (*Speed*), 2. Kelincahan (*Agility*), 3. Kekuatan (*Strength*), 4. Reaksi (*Reaction*), 5. Daya Otot (*Muscular Power*), 6. Ketepatan (*Accuracy*), 7. Daya Lentur (*Flexibility*), 8. Keseimbangan (*Balance*), 9. Koordinasi (*Coordination*), 10. Daya Tahan (*Endurance*). (Sajoto, 1988:8).

Salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan tenis meja yaitu kelincahan. Hal ini tersirat dalam penjelasan yang kaitannya dengan teknik *footwork* oleh Hodges (2007: 57) bahwa *footwork two step* digunakan untuk bergerak menyamping kedua sisi. Kita dapat menggunakannya untuk menutupi sisi *forehand* dengan *forehand*, sisi *backhand* dengan *forehand*, dan untuk menutupi sisi *backhand* dengan *backhand*. Salah satu fungsi dari *footwork two step* digunakan untuk bergerak ke arah dan menjauh dari meja. Penting untuk mampu bergerak kesegala sisi lapangan tenis meja dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan yang artinya kelincahan memiliki peran yang sangat penting dan hal tersebut dicapai dengan latihan *footwork*.

Dalam hal teknik, tenis meja merupakan sebuah cabang yang memiliki beberapa teknik, yaitu: Teknik pukulan, teknik *footwork*, *drive topspin*, *chop*, serta lob (Kertamanah, 2003: VI). Penting dalam bermain tenis meja memperhatikan irama serta penempatan bola lawan yang datang dengan tidak menentu, menggerakkan langkah kaki untuk memukul serta melancarkan teknik-teknik yang maksimal, haruslah seorang atlet berkeyakinan bahwa sudah berada dalam posisi yang benar untuk mencapai pukulan pada timing yang tepat. Dalam penjabaran di atas, terlihat jelas bahwa kemampuan *footwork* seorang atlet merupakan hal yang mendasar yang harus dimiliki sehingga mampu memperoleh prestasi yang maksimal.

Observasi yang dilakukan di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau terkait dengan kemampuan bermain serta program latihan yang dijalankan telah dilaksanakan dengan baik, hal ini terlihat dari program latihan yang di berikan oleh pelatih dan juga di dukung oleh sarana dan prasarana yang cukup memadai. Namun dari observasi penulis di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, terdapat masalah kelincahan yang di miliki dalam permainan tenis meja, di antara lain seperti : 1. Atlet tidak dapat bergerak bebas ke segala arah 2. Dalam pengembalian bola yang datang, atlet tidak dalam posisi siap 3. Tidak dapat mengembalikan bola dengan baik ke meja lawan, seandainya pun masuk sangat mudah di serang oleh lawan, sehingga memberikan kemudahan terhadap lawan mendapatkan poin, hal ini di duga karena kurangnya program-program latihan yang sistematis dan terencana tentang kelincahan (gerak kaki) dalam proses latihan tenis meja tersebut.

Untuk memperbaiki kesalahan itu maka para atlet di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau khususnya para atlet tenis meja putra, penulis ingin memberikan bentuk latihan yang meningkatkan kelincahan, adapun bentuk latihannya yaitu *Footwork Two Step*, *One-one Footwork*, *Footwork forehand and backhand*, *fottwork two-one* (Larry hodes,2002:60-63). Bentuk latihan ini dapat meningkatkan kelincahan pada siswa SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau dalam melakukan permainan tenis meja.

Karena keterbatasan waktu, peneliti hanya memfokuskan kepada latihan *Footwork two step* karena di anggap paling sesuai dengan permasalahan dan karakteristik masalah yang sudah dipaparkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Pengaruh Latihan *Footwork Two Step* Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan di lapangan sekolah SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Waktu penelitian ini akan dilakukan di bulan April – Juni 2019. Sesuai dengan tujuan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork two step* terhadap kelincahan atlet tenis meja putra SMANegeri Olahraga Provinsi Riau, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. (Sugiyono,2008:107).

Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok control, maka penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada *design* terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. (Sugiono,2008:109-110).

O₁ X O₂

O₁= Nilai *pre-test*(tes awal / sebelum diberi diklat)

X = Perlakuan

O₂=Nilai *post-test* (tes akhir / sesudah diberi diklat)

Pengaruh Diklat terhadap prestasi atlet = (O₂-O₁)

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti (Nanang Martono, 2012). Menurut Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah (2013) populasi adalah keseluruhan gejala/satuan yang ingin diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet putra tenis meja SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau yang berjumlah 6 orang. Menurut Nanang Martono (2013) sampel adalah anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. Dalam menentukan jumlah sampel yang akan diteliti Suharsimi Arikunto (2006) menegaskan “untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Selanjutnya sampel yang jumlahnya sama dengan populasi disebut sampel total. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel.

Pada aba-aba “bersedia” setiap testi berdiri dibelakang garis atau garis pertama di tengah lintasan. Pada aba-aa “siaap” testi dengan start berdiri siap lari, dengan aba-aba “yaak” testi segera lari menuju garis kedua dan setelah kedua kakimelewati garis ke

dua segera berbalik dan menuju ke garis start. Lari dari garis start atau garis pertama menuju garis ke dua dan kembali ke garis start dihitung 1 kali.

Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan. Kelincahan lari dihitung sampai dengan 0,1 atau 0,01 detik. Perhatian : testi berbalik setelah kedua kaki melewati garis kedua ataupun garis start.

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas, ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan uji Liliefors. Uji normalitas dengan uji liliefors Hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Hasil penelitian digunakan uji-t (Zulfan Ritonga, 2007 : 91) dengan rumus

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan : \bar{d} : Rata-rata

Sd: Standar deviasi

n : Sampel

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *Footwork two step* terhadap kelincahan Atlet tenis meja putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Footwork two step* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan *Kelincahan* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test Shutle run*

Setelah dilakukan test *Shutle run* sebelum dilaksanakan metode latihan *Footwork two step* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test Shutle run* pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis *Pree-test* Kelincahan

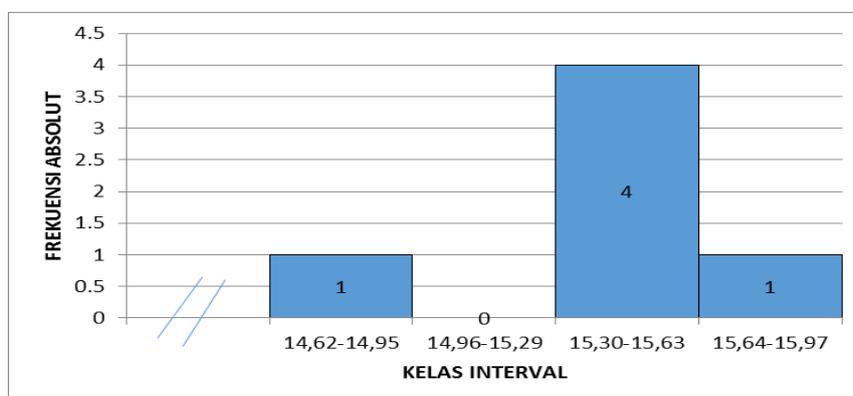
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	15,37
3	<i>Std. Deviation</i>	0,43
4	<i>Variance</i>	0,18
5	<i>Maximum</i>	14,62
6	<i>Minimum</i>	15,94
7	<i>Sum</i>	92,23

Dari table Analisis *Pree-test Shuttle run* di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil *shuttle run* sebagai berikut : skor tercepat 14,62 detik, skor terlambat 15,94 detik, dengan *mean* 15,37, standar deviasi 0,43, dan varian 0,18. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 3. distribusi frekuensi Data *Pree-test* Kelincahan

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
14,62-14,95	1	16,67
14,96-15,29	0	0
15,30-15,63	4	66,67
15,64-15,97	1	16,67
Jumlah	6	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, dari 6 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil kelincahan dalam norma kategori kurang dengan rentangan nilai kelas interval 14,62-14,95, selanjutnya ada sebanyak 4 orang sampel (66,67%) memiliki kelincahan dalam norma kategori kurang dengan nilai kelas interval 15,30-15,63, dan sebanyak 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil kelincahan dalam norma kategori kurang dengan nilai kelas interval 15,64-15,97, kemudian pada nilai kelas interval 14,96-15,29 tidak ada sampel yang memiliki kelincahan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram data hasil *pree test* kelincahan berikut:



Gambar 3. Histogram Data *Pree-test* Kelincahan

2. Hasil *Post-test* Kelincahan

Setelah dilakukan test kelincahan dan diterapkan perlakuan latihan *footwork two step* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test shuttle run* pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 4. Analisis Hasil *Post-test* Kelincahan

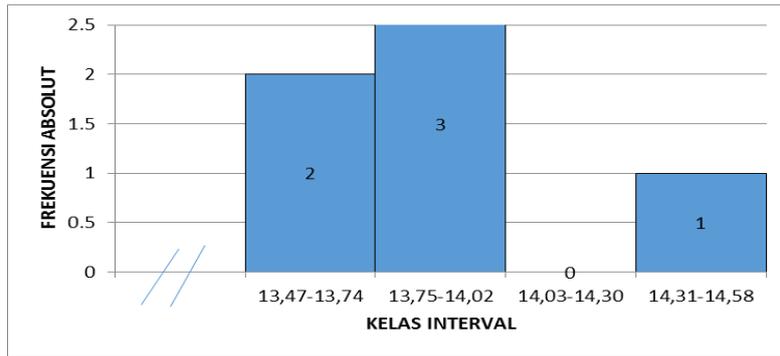
No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	13,85
3	<i>Std. Deviation</i>	0,38
4	<i>Variance</i>	0,15
5	<i>Minimum</i>	14,54
6	<i>Maximum</i>	13,47
7	<i>Sum</i>	83,08

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test Shuttle run* sebagai berikut : skor tercepat 13,47 detik, skor terlambat 14,54 detik, dengan mean 13,85, standar deviasi 0,38, dan varian 0,15 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi* frekuensi sebagai berikut:

Table 5. *Distribusi* frekuensi Data *Post-test* Kelincahan

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
13,47-13,74	2	33,33
13,75-14,02	3	50
14,03-14,30	0	0
14,31-14,58	1	16,67
Jumlah	6	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kelincahan dalam norma kategori sedang dengan nilai kelas interval 13,47-13,74, kemudian sebanyak 3 orang sampel (50%) memiliki kelincahan dalam norma kategori sedang dengan nilai kelas interval 13,75-14,02, dan sebanyak 1 orang sampel (16,67%) memiliki kelincahan dalam norma kategori sedang dengan nilai kelas interval 14,31-14,58, sedangkan untuk kategori 14,03-14,30 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram *post test shuttle run* berikut:



Gambar 4. Histogram Data Post-test Kelincahan

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Footwork two step* (X) Kelincahan (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Shuttle run

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}
Hasil <i>pree-test shuttle run</i>	0,215	0,319
Hasil <i>post-test shuttle run</i>	0,266	0,319

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test shuttle run* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,215** dan L_{tabel} sebesar **0,319**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Shuttle run* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Shuttle run post-test* menghasilkan L_{hitung} **0,266** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,319**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Shuttle run post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah Terdapat pengaruh latihan *Footwork two step* (X) Terhadap Kelincahan (Y) Pada Atlet Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat

pengaruh latihan *Footwork two step* (X) yang berpengaruh dengan Hasil Terhadap Kelincahan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,681 dan t_{tabel} sebesar 2,015. Berarti $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Footwork two step* (X) Terhadap Kelincahan (Y) Atlet Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *footwork two step* (X) Terhadap Kelincahan (Y) Pada Atlet Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut diatas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Footwork two step* Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, ini menggambarkan bahwa Kelincahan berpengaruh dengan menggunakan latihan *Footwork two step* secara statistik, namun jika dilihat dari peningkatan rata-rata memiliki peningkatan walaupun sedikit yaitu rata-rata sebesar 2.

Jadi dengan adanya pola latihan *Footwork two step* yang diterapkan Atlet Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, maka ada peningkatan terhadap Kelincahan atlet walaupun hanya kecil. Artinya setiap latihan yang dilakukan tentu mengharapkan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,681 dengan t_{tabel} 2,015 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Footwork two step* terhadap kelincahan pada Atlet Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

Berdasarkan hasil di atas jelas bahwa salah satu yang dapat meningkatkan hasil kelincahan adalah *footwork two step*. latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan oleh peneliti, akan tetapi masih banyak lagi bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. seperti yang sudah dijelaskan pada latar belakang masalah. di sini peneliti juga menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan benar-benar dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan program latihan yang sudah disiapkan. kelemahan yang terjadi pada peneliti adalah tidak bisanya mengontrol apa yang dilakukan oleh atlet setelah melakukan penelitian dengan peneliti.

Kemudian kecilnya pengaruh latihan *Footwork two step* ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal yaitu latihan yang dilakukan pada sore hari setelah pemain pulang sekolah yang mengakibatkan anak masih dalam keadaan capek sehingga latihan kurang maksimal. Selain dari itu untuk latihan ini pemain merasa bosan, keinginan pemain datang ke tepat latihan hanya ingin latihan teknik saja tanpa ingin latihan fisik. Pengontrolan kepada pemain oleh peneliti yang kurang maksimal karena anak di usia ini hanya ingin bermain saja. Hal yang paling terlihat adalah pada saat melakukan latihan *footwork two step*. Bahwa atlet kurang sempurna dalam melakukan gerakan *footwork two step* karena anak-anak baru pertama kali melakukan gerakan ini.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari pengamatan dan pemantauan terhadap Atlet Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau bahwa bakat dan minat yang dimiliki oleh para atlet sangat besar. Hal ini dibuktikan dengan ketekunan dan kegigihan para atlet dalam melakukan semua program latihan yang diberikan oleh pelatih. Namun dari observasi di lapangan bahwa terdapat masalah dari kelincahan, seperti atlet tidak dapat bergerak bebas, dalam penembalian bola yang datang dan tidak dapat dikembalikan dengan baik.

Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 6 orang yang terdiri dari kelompok putra. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Instrumen penelitian ini menggunakan tes *shuttle run*. Teknik analisis menggunakan uji-t.

Berdasarkan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,681 dengan t_{tabel} 2,015 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *footwork two step* Terhadap kelincahan Atlet Tenis Meja Putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau dengan hasil yang sudah diperoleh jelaslah bahwa dengan menggunakan latihan *footwork two step* dapat meningkatkan kelincahan, akan tetapi secara statistik menghasilkan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork two step* Terhadap kelincahan. tetapi secara peningkatan dari hasil penelitian bahwa ada sedikit peningkatan. Di harapkan kepada peneliti selanjutnya bahwa latihan *footwork two step* bisa dilakukan untuk meningkatkan kelincahan.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *footwork two step* agar lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan, tanpa mengabaikan bentuk latihan yang lain
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Barnes, Chester. 1992. *Tenis Meja Langkah Menjadi Juara*. Jakarta: Dahara Prize.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Dahara Prize.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Hodges, Larry. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran*, Surakarta: Rosda Jayaputra.
- Kertamenah, Alex. 2003. *Teknik & Taktik Mahir Permainan Tennis Meja*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Lubis, Johansyah. 2016. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Dirjen Olahraga.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sembiring, Sentosa. 2005. *Undang – Undang Nomor 3 Tahun 2005*. Jakarta: Nuansa Aulia.
- Simpson, Peter. 2008. *Teknik Bermain Pingpong*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Soekarman, 1986. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Alfabeta.
- Theo, Bakker. 1987. *Tenis Meja*. Jakarta: Rosda Jayaputra.