

THE EFFECT OF *FOOTWORK* TO AGILITY OF TABLE TENNIS ATHLETES IN PTM MALAY SPORT CENTRE PEKANBARU

Muharman Suriansyah¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Kristi Agust S.Pd, M.Pd³
Email : Muharman.s31@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, kristi.agust@yahoo.com
No. HP. 081333817146

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

Abstract: *The problem in this research is the lack of agility of position movement when doing punch and act to receive the ball coming from the opponent of table tennis athlete in PTM Malay Sport Center Pekanbaru. Based on the problem, the researcher gives Footwork exercise. This study have objective to determine whether there is influence of Footwork exercise on agility of table tennis athlete in PTM Malay Sport Center Pekanbaru, so at the time of switching position in doing the punch and acting to receive the ball coming from opponents get maximum punch results. The form of this research is experimental research, with population of tennis table athletes in PTM Malay Sport Center Pekanbaru, the data in this study is the entire population of 6 people. The instrument performed in this study is the Hexagonal Obstacle Test, which aims to measure agility. After that, the data were processed by statistics, to test the normality by using lilifors test at a significant level of α (0.05). The variables of this research is footwork as independent variable (X), and agility as dependent variable (Y). The hypothesis proposed is the effect of Footwork training on agility. Based on statistical data analysis, there is an average pre-test of 8.24 and the average post-test of 7.59, then the data is normal with an increase of 0.65. Based on t test analysis yielded T-calculation equal to 4,64 and T-table 1,943, mean T calculation > T table. Thus, there is the Effect of Footwork exercise on agility at table tennis athletes in PTM Malay Sport Center Pekanbaru.*

KeyWords: *Footwork, Agility*

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP KELINCAHAN ATLET TENIS MEJA PTM *MALAY SPORT CENTRE* PEKANBARU

Muharman Suriansyah¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Kristi Agust S.Pd, M.Pd³
Email : Muharman.s31@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, kristi.agust@yahoo.com
No. HP. 081333817146

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kelincahan perpindahan posisi pada saat melakukan pukulan dan bertindak menyambut bola yang datang dari lawan pada atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan *Footwork*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Footwork* terhadap kelincahan pada atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan perpindahan posisi dalam melakukan pukulan dan bertindak menyambut bola yang datang dari lawan mendapatkan hasil pukulan yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), dengan populasi atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 6 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *Hexagonal Obstacle Test*, yang bertujuan untuk mengukur kelincahan. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0.05). Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Footwork* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Footwork* terhadap kelincahan. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 8,24 dan rata-rata *post-test* sebesar 7,59, maka data tersebut normal dengan peningkatan sebesar 0,65. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,64 dan T_{tabel} 1,943, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *Footwork* terhadap kelincahan pada atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru.

Kata Kunci: *Footwork* , Kelincahan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu media bagi individu maupun kelompok dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Dengan berolahraga, tubuh dapat secara konstan memiliki kondisi yang prima dalam kehidupan sehari-hari yang diikuti pola makan teratur dan rutin. Kegunaan olahraga selain dapat menjaga keadaan tubuh juga dapat sebagai media yang baik bagi masyarakat. Melalui olahraga kita dapat mengetahui jenis-jenis olahraga sebagai ciri khas atau kegemaran masyarakat serta dapat menjadi pembinaan watak yang baik dan disiplin guna meningkatkan kualitas generasi penerus-penerus bangsa.

Menurut M. Sajoto (1995:10) tujuan manusia melakukan olahraga ada empat. Pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan, dengan penuh kegembiraan. Kedua, untuk tujuan pendidikan. Kegiatan yang dilakukan adalah formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum. Ketiga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi lingkungan hidup dan lain-lain. Keempat, untuk prestasi, hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai “manusia” sebagai objek yang akan diolah prestasinya agar lebih baik.

Oleh karena itu olahraga dapat menjadi alat yang ampuh untuk pembentuk fisik dan mental bangsa. Pembentuk fisik dalam latihan-latihan berolahraga tetap akan memperkuat anggota tubuh maupun faal organisme dan pembentuk mental, memupuk disiplin sportif, kerjasama dan tanggung jawab disebabkan adanya pertaturan-peraturan yang tertentu bagi setiap cabang olahraga dan disebabkan adanya tantangan dan prestasi.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, hal ini telah disebutkan dalam undang-undang republik Indonesia no.3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu:”olahraga 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”.

Dari uraian di atas pemerintah memiliki peranan penting dalam upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga dengan mengadakan pembinaan sejak dini yang ditinjau pada atlet-atlet muda yang berpotensi dan berbakat. Pembinaan olahraga prestasi sudah menjadi perhatian mulai dari pusat sampai daerah, serta induk-induk organisasi, agar tercapai prestasi olahraga yang diinginkan.

Salah satu cabang olahraga yang menjadi perhatian penulis adalah tenis meja. Saat ini dapat dilihat dari banyak pertandingan-pertandingan tenis meja yang diselenggarakan di daerah-daerah kabupaten serta pertandingan di provinsi Riau. Untuk menghadapi agenda tahunan seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL) dan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPNAS). Dan open turnamen tahunan yang diselenggarakan di Pekanbaru. Maka klub tenis meja dengan rutin melakukan pembinaan prestasi terhadap atlet tenis meja.

Tenis meja merupakan permainan bola yang sangat cepat sehingga untuk melakukan latihan dan pertandingan dalam permainan tenis meja sebaiknya kita mengetahui hal-hal yang dipunyai oleh cabang olahraga tenis meja dan faktor-faktor

penentu keberhasilannya. Sehubungan dengan hal itu diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lainnya. Menurut A. Damiri (1992: 30) teknik dasar keterampilan permainan tenis meja antara lain: (1) Pegangan (*grip*), (2) Sikap atau posisi bermain (*stance*), (3) jenis-jenis pukulan (*stroke*), (4) kerja kaki (*footwork*).

Dalam penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal didalam latihan diperlukan bimbingan pelatih. Salah satu unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain tennis meja adalah pergerakan langkah kaki dalam mengejar bola (*footwork*) untuk melancarkan serangan.

Berdasarkan penelitian denny (2013) tentang kemampuan *footwork* mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kelincahan. Namun ketika penulis melihat langsung di lapangan pada saat pertandingan atlet PTM Malay *Sport Centre* banyak yang mengabaikan *footwork*.

Menurut Alex Kertamanah (2003: 2) *footwork* adalah kemampuan menggerakkan langkah kaki untuk memukul serta melancarkan teknik kemahiran seseorang pada batas semaksimal Kemampuan *footwork* mempunyai peranan penting dalam pembelajaran bagi para pemain tenis meja. Permainan tenis meja bukan hanya masalah tangan saja, dari perkembangan teknik dapat dipahami untuk mencapai posisi yang maksimal harus ditunjang dengan sistem gerak langkah kaki yang makin sempurna, sehingga upaya untuk merebut kesempatan menyerang. Dalam permainan tenis meja kemampuan *footwork* mempunyai peranan penting untuk dalam pembelajaran bagi para pemain tenis meja sehingga dapat mengarahkan bola dengan akurat dan meningkatkan kelincahan yang baik.

Permasalahan yang terjadi, saat atlet bertanding pukulan bola yang dilakukan kurang tepat karena posisi tubuh yang tidak benar dikarenakan minimnya *footwork* dan memaksakan pukulan sehingga pukulan yang dilakukan tidak maksimal dan terlambat bertindak menyambut bola yang datang dari lawan. Kondisi yang demikian terjadi saat pengamatan penulis pada Popda di gor nuansa dan ketika latihan di gor malay, saat bertanding bola dikembalikan pihak lawan dan pergerakan kaki(*footwork*) atlet kurang lincah. Atlet dituntut melakukan gerakan memukul dengan posisi badan dan tubuh yang benar dan secepat mungkin perpindahan posisi. Seseorang pemain yang memaksimalkan kelincahan kaki (*footwork*) untuk membantu dalam pukulan dan akan menghasilkan pukulan yang sulit diterima oleh lawan. Untuk hasil yang baik dalam pembinaan cabang olahraga tenis meja telah dilaksanakan di klub-klub yang ada di Pekanbaru, terutama di klub Malay Pekanbaru dengan sarana prasarana yang cukup lengkap dan baik. Namun terdapat masalah kurangnya teknik *footwork* yang dimiliki.

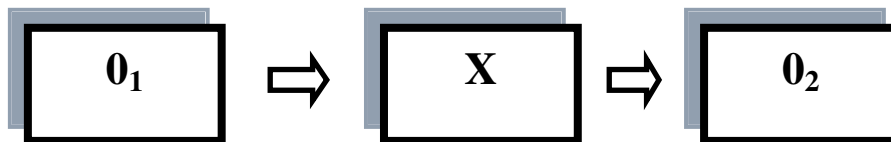
Demi memperbaiki kesalahan itu, penulis ingin memberikan bentuk latihan yang meningkatkan keterampilan fotwork . Menurut Alex Kertamanah (2003: 109) secara umum untuk melindungi suatu daerah luas, terdapat dua cara teknik *footwork* maju mundur yang berbeda yaitu: (1) Teknik *footwork* dua langkah (kaki kanan berada di depan kaki kiri) untuk pukulan melintas meja, (2) Teknik *footwork* tiga langkah (kedua masing-masing kaki serta langkah berlawanan dengan posisi pada teknik. *Footwork* adalah kemampuan bergerak untuk melakukan pukulan.

Bentuk latihan *footwork* dapat meningkatkan kemampuan penempatan posisi kaki dan kelincahan pada atlet PTM Malay *Sport Centre* Pekanbaru, Riau dalam melakukan permainan tenis meja. Maka penulis tertarik melakukan penelitian, dan mengambil judul

penelitian : **“Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Atlet Tennis Meja PTM Malay Sport Centre Pekanbaru”**

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Hexagonal Obstacle Test* (M.Muhyi Faruq 2015: 154). Setelah itu diberikan program latihan *Footwork* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest Hexagonal Obstacle Test* (M.Muhyi Faruq 2015: 154). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Footwork* terhadap kelincahan pada Atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

(O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 6 orang yang berasal dari PTM *Malay sport Centre* Pekanbaru yang berjumlah 6 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 6 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 6 orang atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *Hexagonal Obstacle test* sebelum melakukan latihan *Footwork* dan tes akhir (*post-test*) tes *Hexagonal Obstacle test* setelah melakukan latihan *Footwork* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Maret 2017 sampai dengan bulan April 2017. Sampel berjumlah sebanyak 6 orang atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Footwork* terhadap Kelincahan Pada atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Footwork* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pre-test Hexagonal Obstacle Test*

Setelah dilakukan test *Hexagonal Obstacle Test* sebelum dilaksanakan metode latihan *Footwork* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test Hexagonal Obstacle Test* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pre-test Hexagonal Obstacle Test*

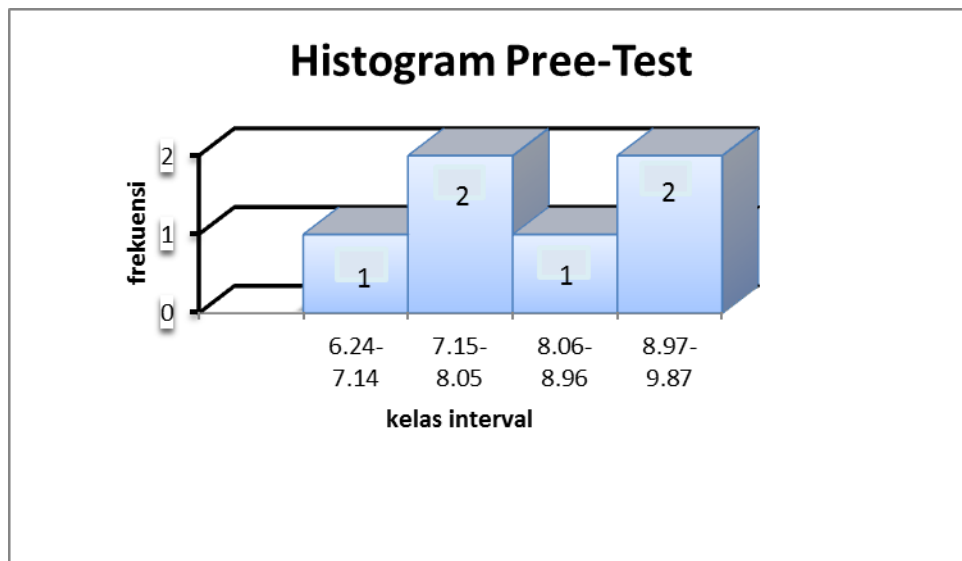
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	8,24
3	<i>Std. Deviation</i>	1,17
4	<i>Variance</i>	1,37
5	<i>Minimum</i>	6,24
6	<i>Maximum</i>	9,45
7	<i>Sum</i>	49,2

Berdasarkan analisis terhadap data *Hexagonal Obstacle Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 9,45, skor terendah 6,24, dengan *mean* 8,24, standar deviasi 1,17, varian 1,37 dan sum 49,2. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval Data Pre-test Hexagonal Obstacle Test*

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pre-test Hexagonal Obstacle Test</i>		
	<i>Kelas Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
1	6,24-7,14	1	16,67%
2	7,15-8,05	2	33,33%
3	8,06-8,96	1	16,67%
4	8,97-9,87	2	33,33%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dari sampel, sebanyak 1 orang dengan rentangan interval 6,24-7,14(second), 2 orang dengan rentangan interval 7,15 -8,05(second), 1 orang dengan rentangan interval 8,06-8,96 (second), dan 2 orang dengan rentangan interval 8,97- 9,87 (second), Berdasarkan penilaian acuan norma test dapat diketahui 3 orang sampel dalam kategori baik,, dan 3 orang sampel dalam kategori sedang, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1 *Histogram Hasil Pree-test Hexagonal Obstacle Test*

2. Hasil *Post-test Hexagonal Obstacle Test*

Setelah dilakukan test *Hexagonal Obstacle Test* setelah dilaksanakan metode latihan *Footwork* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test Hexagonal Obstacle Test* sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Hexagonal Obstacle test*

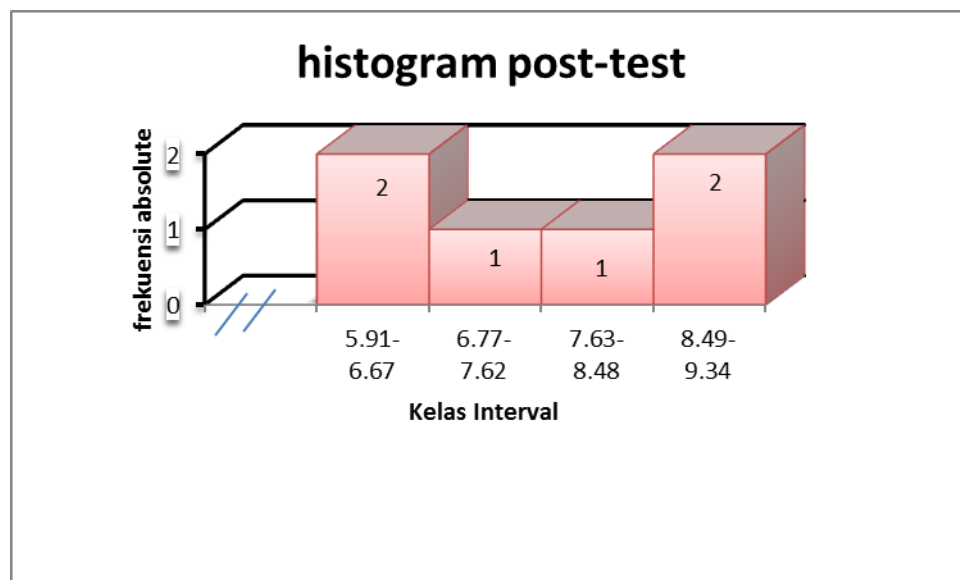
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	7,59
3	<i>Std. Deviation</i>	1,29
4	<i>Variance</i>	1,66
5	<i>Minimum</i>	5,91
6	<i>Maximum</i>	8,96
7	<i>Sum</i>	45,51

Berdasarkan Analisis Hasil *post-test Hexagonal Obstacle Test* sebagai berikut : skor tertinggi 8,96, skor terendah 5,91, dengan mean 7,59, standar deviasi 1,29, varian 1,66 dan sum 45,51 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai Interval Data Post-test Hexagonal Obstacle Test

No	Nilai Interval Data Hasil Post-test Hexagonal Obstacle Test		
	Kelas Interval	Frequency	Frequency Comulative
1	5,91-6,67	2	33,33%
2	6,67-7,62	1	16,67%
3	7,63-8,48	1	33,33%
4	8,49-9,34	2	16,67%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan tabel 4. di atas dari 6 sampel, sebanyak orang dengan rentangan interval 5,91-6,67 (second), 1 orang dengan rentangan interval 6,67-7,62 (second), 1 orang dengan rentangan interval 7,63-8,48 (second), dan 2 orang dengan rentangan interval 8,49-9,34 (second), Berdasarkan acuan norma test juga dapat diketahui 3 orang sampel masuk dalam kategori baik dan 3 orang sampel masuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:

**Gambar 2. Histogram Hasil post-test Hexagonal Obstacle test**

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 dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Footwork* (X) hasil *Kelincahan* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test</i>	0,1492	0,319	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i>	0,2443	0,319	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Hexagonal Obstacle Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1492 dan L_{tabel} sebesar 0,319. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Hexagonal Obstacle Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Hexagonal Obstacle Test* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,2443 dan L_{tabel} sebesar 0,319. Ini $L_{hitung} < L_{tabel}$ berarti Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Hexagonal Obstacle Test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Footwork* (X) Terhadap Kelincahan (Y) Pada atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Footwork* (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap kelincahan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4,64 dan t_{Tabel} sebesar 1,943. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Footwork* (X) Terhadap Kelincahan (Y) Pada atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t Hitung	t Tabel	Keterangan
Hasil analisis	4,64	1,943	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi dilapangan pada saat latihan dan pada saat bertanding peneliti melihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada Pada atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru yaitu kurangnya kelincahan. Pada saat atlet bertanding pukulan bola yang dilakukan kurang tepat karena posisi tubuh yang tidak benar dikarenakan minimnya *footwork* dan memaksakan pukulan sehingga pukulan yang dilakukan tidak maksimal dan terlambat bertindak menyambut bola yang datang dari lawan. Kondisi yang demikian terjadi saat pengamatan penulis pada Popda di gor nuansa dan ketika latihan di gor malay, saat bertanding bola dikembalikan pihak lawan dan pergerakan kaki(*footwork*) atlet kurang lincah.

Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu *footwork*, karna bentuk latihan ini dapat meningkatkan kemampuan penempatan posisi kaki dan kelincahan.

Latihan *Footwork* adalah bergerak atau berpindah posisi kesegala arah. Latihan *footwork* yang dimaksud adalah melakukan teknik *footwork* ke kiri, kanan, depan, belakang, hingga bisa dilakukan ke segala penjuru..

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree-test*) dan data akhir *Post-test* dengan menggunakan instrument test “*Hexagonal Obstacle Test*” hingga pengolahan data tersebut yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Footwork* (X) Terhadap Kelincahan (Y) Pada atlet Tenis Meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan *Footwork* (X) Terhadap Kelincahan(Y) Pada atlet Tenis Meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pree-test* dengan test *hexagonal obstacle test* didapatkan hasil rata-rata sebesar 8,24. Kemudian dilakukan latihan *Footwork* selama 16 kali pertemuan pada atlet Tenis Meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru kepada 6 orang atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru dan dilakukan post test, didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 7,59. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,65. Dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4,64 dan t_{tabel} sebesar 1,943. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet berpengaruh dengan latihan *Footwork* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kelincahan.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *Footwork* (X) terhadap *Kelincahan* (Y) pada atlet Tenis Meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya kelincahan adalah: Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan atlet adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan Atlet tenis meja.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas kelincahan menjadi lebih baik

3. Diharapkan bagi atlet tenis meja PTM *Malay Sport Centre* Pekanbaru 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 Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bakker, Theo. 1987. *Tenis meja*. PT Rosda Jayaputra
- Chester, Barnes. 1992. *Tenis Meja Langkah Menjadi Juara*.
- Damiri, Akhmad dan Nurlan Kusnaedi. 1991. *Olahraga Pilihan Tennis Meja*.
- Faruq, Muhyi. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahrag*
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Hodges, Larry. 1996. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ismariyati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta, Jawa Tengah:
- Lembaga Pengembangan Pendidikan (LLP) UNS dan UPT Penerbit dan pencetakan UNS (UNS Press)
- Kertanamah, Alex. 2003. *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga, teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekereasi*. Yudhistira..
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani Pekanbaru.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Sembiring, Dr. Sentosa, SH, M.Pd.2005. *Undang-Undang nomor 3 tahun 2005*. Nuansa Aulia.

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