



## Perbandingan Metode Latihan Shadow Play, ladder Drill Dan Motivasi Latihan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Tenis Meja

Rezky Hidayat<sup>1</sup>, Wilda Welis<sup>2</sup>, Syahrastani<sup>3</sup>, Masrun<sup>4</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Email: [hrizky490@gmail.com](mailto:hrizky490@gmail.com)

### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan footwork atlet tenis meja. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkap perbedaan latihan shadow play dan ladder drill terhadap kemampuan footwork atlet. Jenis penelitian adalah eksperimen semu menggunakan rancangan ANAVA 2 x 2. Populasi penelitian ini berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, tes motivasi latihan menggunakan angket motivasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis varian dua jalur dan analisis lainnya diuji dengan uji t. Hasil analisis data dalam penelitian ini adalah 1). Terdapat perbedaan kemampuan footwork atlet yang diberi latihan shadow play dengan atlet yang diberi latihan ladder drill secara signifikan. 2). Terdapat perbedaan kemampuan footwork atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi dengan atlet yang memiliki motivasi latihan rendah secara signifikan. 3). Tidak terdapat interaksi antara varian latihan dengan motivasi latihan terhadap peningkatan kemampuan footwork atlet. 4). Kemampuan footwork atlet yang diberi latihan ladder drill lebih baik dari latihan shadow play pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi. 5). Kemampuan footwork atlet yang diberi latihan ladder drill lebih baik dari latihan shadow play pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan rendah.

**Kata Kunci:** Shadow Play, Ladder Drill, Motivasi Latihan dan Footwork

### ABSTRACT

The problem of this research is the low of table tennis athlete's footwork. The purpose of the research is to find the differences between shadow play training and ladder drill to athlete's footwork ability. The research type is a quasi-experiment using a 2x2 ANOVA design. The research population were 16 people. The sampling used total sampling technique, motivation test training used motivation questionnaire. The data obtained were analyzed by two-way analysis of variance and other analyzes were tested by t-test. the result of data analysis in this research are: 1) There is difference between athlete's footwork ability who is given shadow play with the athlete who is given ladder drill training significantly. 2) There is difference ability athlete's footwork who has high training motivation with athlete who has low training motivation significantly. 3) There is no interaction between training variants with training motivation to the increasing of athlete's footwork ability. 4) The athlete's footwork ability that is given ladder drill training is better than shadow play training to athlete group who has high training motivation. 5) The athlete's footwork ability that is given ladder drill is better than shadow play training to athlete group who has low training motivation.

**Keywords:** Shadow Play, Ladder Drill, Training Motivation and Footwork



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2022 by author.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas yang sengaja dilakukan seseorang yang meluangkan waktu untuk melatih tubuh, tidak hanya secara jasmani seperti melatih otot dan juga tubuh tetapi juga kerohanian yang difokuskan untuk menjaga keseimbangan pikiran pelaku. Olahraga juga berarti kesungguhan dalam memberikan perhatian lebih pada proses latihan agar apa yang dilakukan sesuai target yang diharapkan dan tidak memberikan perasaan membuang waktu secara berkesinambungan. Namun lebih dari itu, banyak hal sebetulnya yang bisa didapatkan dengan berolahraga, tidak hanya terwujud pada kesehatan fisik dan kesegaran mental, tapi aktivitas ini juga memberikan kebanggaan atas apa yang dijalani dengan tekun. Misalnya, sebagai atlet yang memperoleh prestasi dalam kegiatan keolahragaan. Olahraga memiliki tujuan seperti membentuk manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang berbudi pekerti yang baik.

Pembinaan dan prestasi olahraga sangat penting untuk dilakukan baik untuk nasional maupun daerah, karena untuk kemajuan dan memberikan kebanggaan tersendiri. Dengan itu pemerintah harus memperhatikan akan kemajuan dalam bidang olahraga dan Prestasi keolahragaan Nasional khususnya pada olahraga tenis meja, maka perlu bagi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) untuk dapat melaksanakan Pembinaan olahraga berprestasi di setiap daerah seperti yang terdapat dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 Ayat 5 yang menyatakan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga berprestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional"

Dilihat dari kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemerintah sangat memperhatikan akan kemajuan dalam bidang olahraga ini. Dimana salah satu upaya pemerintah tersebut dapat kita lihat bahwa dibentuknya pusat latihan olahraga baik tingkat pelajar maupun tingkat mahasiswa di setiap provinsi yang ada di Indonesia.

Peranan olahraga di Indonesia makin lama kian berkembang dan menjadi penting. Di Indonesia khususnya, tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari. Perkembangan olahraga ini semakin pesat, ditinjau dari segi kualitasnya hampir seluruh lapisan masyarakat mengenal dan mampu memainkan

olahraga tenis meja. Olahraga tenis meja merupakan olahraga yang banyak digemari mulai dari anak-anak, remaja, hingga lansia. Permainan tenis meja dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan. Tenis meja sudah sangat memasyarakat baik di kampung-kampung, sekolah sekolah, instansi-instansi, dan sebagainya. Bahkan untuk tingkat Nasional, cabang olahraga ini selalu muncul menjadi salah satu cabang olahraga yang ikut dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON).

Cabang olahraga tenis meja dapat dijadikan sebagai olahraga rekreasi, namun bagi pemain yang menekuni secara sungguh-sungguh cabang olahraga tenis meja dapat menjadi cabang olahraga prestasi. Menurut Bafirman (2010:4), “dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan, teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal dan demikian sebaliknya”. Untuk dapat bermain tenis meja dengan baik dan benar selain pentingnya mempersiapkan kondisi fisik yang baik, atlet juga perlu penguasaan teknik-teknik dasar dalam tenis meja.

Untuk menjadikan seorang pemain yang handal, diperlukan waktu yang cukup lama dalam pembinaannya. Pembinaan olahraga untuk seorang atlet tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan melalui berbagai proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu. Satrio, Fakhur dalam Finola (2020). Pembinaan ini juga dibarengi dengan suatu program latihan yang tepat yang diberikan oleh pelatih. seperti salah seorang atlet tenis meja top dunia yaitu Ryu Seung Min. Ryu Seung Min mempunyai kemampuan *footwork* yang sangat baik dibandingkan dengan atlet nasional lainnya. Dengan kemampuan *footwork* yang sangat baik ini menjadi senjata yang mematikan bagi Ryu Seung Min dalam mengatur langkah untuk mengembalikan bola dan mengatur serangan. Walaupun belum bisa di samakan dengan pemain top dunia, PTM Gempas Pauh Sicincin juga melakukan pembinaan prestasi tenis meja dengan harapan untuk meningkatkan prestasi atlet untuk kedepannya.

Untuk memulai permainan tenis meja, atlet harus mengetahui atau menguasai teknik dasar permainan tenis meja seperti cara memegang raket/bet, *stance and stroke* dan *footwork*. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet adalah teknik *footwork*. *Footwork* merupakan pengaturan kerja kaki, karena

kemana kaki bergerak disitulah tubuh akan terbawa. Menurut Heng Choon Meng (2014:70) tangga peralatan pelatihan yang ditempatkan pada lantai untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan kaki dan kemampuan berubah arah dengan cepat. Jika kaki bergerak lambat maka gerak badan juga menjadi lambat, jika kaki meloncat ke atas badanpun ikut meloncat ke atas, sehingga gerak tubuh beserta anggota tubuh lainnya tergantung dari posisi kaki. Memiliki kemampuan *footwork* yang baik, maka pemain atau atlet akan mudah mengejar bola, mengembangkan teknik-teknik pukulan, serta mengambil posisi yang siap dan tepat untuk mengambil pukulan-pukulan *rally* dalam permainan tenis meja.

Kogeki Takyu- Shigeo Itoh dalam Kertamanah (2003) "*Footwork* merupakan jiwa dari teknik olahraga tenis meja. Baik buruknya *footwork* secara langsung berhubungan dengan kemajuan maupun perkembangan teknik-teknik setiap atlet". Faktor-faktor yang mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan *footwork* adalah kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan sebagainya. Dan untuk meningkatkan kemampuan *footwork* dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan kelincahan seperti latihan *shadow play, ladder drill, subtle run, zig-zag run dan hexagonal obstacle*. Senada dengan itu menurut (chandrakumar:2015) latihan kelincahan bermanfaat bagi atlet dengan mengajarnya untuk bergerak cepat namun disengaja. Menurut Ishak (2019:243) Latihan bayangan berpola merupakan bentuk latihan keterampilan olahraga yang gerakannya hampir sama dengan permainan sesungguhnya. Senada dengan itu menurut kodeeswaran (2021) latihan bayangan adalah salah satu latihan tenis paling efektif yang tampaknya diabaikan oleh sebagian besar pemain.

Namun berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dilapangan dan dari data salah seorang pelatih pada bulan November 2020, peneliti melihat masih banyaknya kelemahan yang dilakukan atlet PTM Gempas misalnya pada saat atlet melakukan gerakan kaki (*footwork*), gerakan kaki (*footwork*) yang dilakukannya masih berantakan atau tidak beraturan, sehingga tumpuan kaki tidak pas dan hilangnya keseimbangan dan titik tumpu yang berakibat bola dari lawan susah untuk dikembalikan atau bola tidak dapat dijangkau. Karena kemampuan *footwork* tersebut masih tergolong rendah, sehingga lawan memiliki waktu dan kesempatan untuk merencanakan pukulan dan menghasilkan poin. Kemudian, *footwork* yang

dilakukan masih sekedar gerakan kaki biasa tanpa memperhatikan kualitas gerakan tersebut, dan belum bisa melakukan *footwork* yang baik untuk mengembalikan bola yang mematikan lawan dan menghasilkan poin.

Untuk mencapai sebuah prestasi ada faktor motivasi, menurut Sukmini, Arif, dkk (2016:142) membagi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti motivasi, sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya. Wijaya, dkk dalam Fiola (2020). Senada dengan itu Menurut Syarif (2012:236) Motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri. sedangkan menurut Sulastri (2012:15) motivasi intrinsik adalah motivasi yang datang dari dalam dirinya sehingga tindakan yang dilakukan betul-betul mencapai tujuan yang bersumber dari dirinya sendiri.

Dari berbagai kutipan tersebut, mengingat pentingnya teknik *footwork* maka dalam kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk memperoleh data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah dengan masalah yang dihadapi oleh PTM Gempas Pauh Sicincin. Dengan harapan setelah diadakannya penelitian ini akan ada perbaikan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini yaitu Eksperimen semu (*Quasi Experiment*) Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas yaitu, Latihan *Shadow Play* ( $X_1$ ) dan Latihan *Ladder Drill* ( $X_2$ ). Variabel moderator yaitu, motivasi latihan ( $X_3$ ). Variabel bebas yaitu, Kemampuan *footwork* (Y). Disain eksperimen yang dipakai yaitu *Treatment By Faktorial 2 x 2*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Rancangan Faktorial 2x2

<b>Motivasi Latihan</b>	<b>Metode Latihan (A)</b>
-------------------------	---------------------------

(B)	Shadow Play (A <sub>1</sub> )	Ladder Drill (A <sub>2</sub> )
Tinggi B <sub>1</sub>	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Rendah B <sub>2</sub>	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>
Total	A <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>

Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* yaitu keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian, teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal matching pairing*. Setelah pembagian sampel, maka sampel diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan masing-masing kelompok. Selanjutnya setelah diberikan perlakuan kepada 4 kelompok yaitu, 2 kelompok untuk latihan *shadow play* dan 2 kelompok untuk latihan *ladder drill* dengan bagian motivasi tinggi dan motivasi rendah, dilakukan tes akhir dengan Instrumen yang digunakan yaitu Tes *Footwok* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

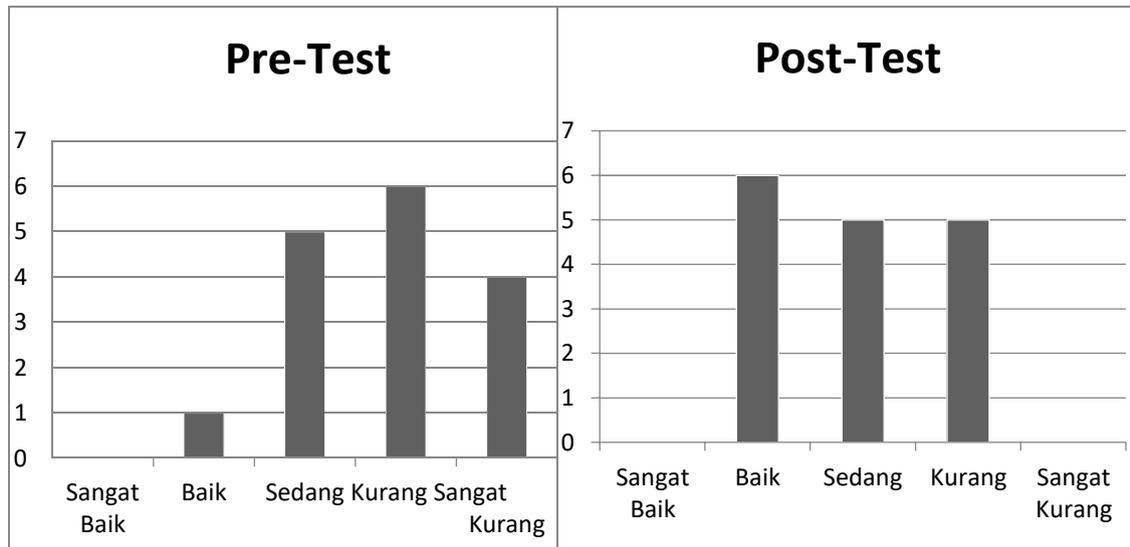
Berdasarkan hasil penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan metode latihan dan motivasi latihan terhadap kemampuan footwork atlet tenis meja. Sebanyak 16 orang atlet dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama kelompok latihan *shadow play* dan kelompok kedua *ladder drill*, kemudian dilakukan tes *footwork*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat karakteristik sampel sebagai berikut.

Tabel 2. Karakteristik sampel

Data	Rata-Rata	Minimal	Maksimal	Standar Deviasi
Umur	15 Th	13 Th	17 Th	1.19
Berat Badan	50 Kg	42 Kg	58 Kg	5,23
Tinggi badan	159 Cm	149 Cm	170 Cm	7,46

Tabel 2 meberikan penjelasan tentang data yang diperoleh rata-rata umur atlet = 15 tahun, umur minimal = 13 tahun, umur maksimal = 17 tahun dan standar deviasi (SD) 1.19. Sesuai kategori berat badan diperoleh rata-rata = 50 Kg, berat

badan minimal = 42 Kg, berat badan maksimal = 58 Kg dan standar deviasi 5,23. Sedangkan sesuai tinggi badan diperoleh rata-rata 159 Cm, tinggi minimal = 149 cm, tinggi badan maksimal 170 cm dan standar deviasi 7,46. Dari hasil pengukuran sampel penelitian atlet tenis meja untuk kemampuan *footwork* diperoleh data sebagai berikut.



Gambar 1. Histogram Data kemampuan Footwork

Berdasarkan gambar 1 dijelaskan bahwa data kemampuan *footwork* atlet tenis meja pada tes awal dapat dikemukakan pada kategori sangat baik yaitu tidak ada, pada kategori baik yaitu 1 orang, pada kategori sedang yaitu 5 orang, pada kategori kurang yaitu 6 orang, dan pada kategori sangat kurang yaitu 4 orang. Pada tes akhir kemampuan *footwork* atlet terdapat beberapa peningkatan yaitu pada kategori sangat baik tidak ada, pada kategori baik yaitu 6 orang, pada kategori sedang yaitu 5 orang, pada kategori kurang yaitu 5 orang dan pada kategori sangat kurang yaitu tidak ada.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data setiap kelompok (sel) dianalisis dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu data adalah  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal. Untuk Pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah menggunakan Analisis Varians (ANOVA) dua jalur dengan SPSS

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan teknik ANAVA Dua Jalur, kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan Uji *Tukey*. Tujuan dari ANAVA Dua Jalur adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh interaksi dari perlakuan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Pengujian Anava dua jalur

Sumber Varian	JK	Dk	RJK=J K/dk	Fh	Ft
Antar Metode Latihan (A)	155,700	1	155,700	5,359	4,75
Antar Motivasi (B)	994,238	1	994,238	34,223	4,75
Interaksi (A*B)	1,440	1	1,440	0,050	4,75
Dalam Kelompok	348,622	12	29,052		
Total Direduksi	1500	15			

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tidak terdapat interaksi antara jenis latihan dengan motivasi latihan terhadap kemampuan *footwork* atlet. Pengaruh interaksi tersebut dapat dilihat dari  $F_0 (0,050) < F_t (4,75)$ . Setelah pengaruh interaksi diketahui, maka dilakukan uji lanjut atau pengujian *independent sample t test*. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Pengujian Independent Sample T Test

No	Uji Beda	t hitung	Sig.	t tabel	Keterangan
1	A1B1*A2B1	1,623	0,156	2,447	Ho ditolak
2	A1B2*A2B2	1,678	0,144	2,447	Ho ditolak

Setelah dilakukan analisis data dan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis statistik ANAVA dua jalur dengan SPSS dan uji *independent sample t test* diatas maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sincin yang diberi latihan *shadow play* dengan atlet yang diberi latihan *ladder drill* secara signifikan. Hal tersebut tergambar dari hasil analisis varians dua jalan yang menyatakan bahwa  $F_0 (5,359) > F_t (4,75)$ , Artinya, hipotesis penelitian yang diajukan teruji kebenarannya (diterima). terdapatnya perbedaan kemampuan

*footwork* tersebut dapat juga kita lihat dari perbedaan rata-rata hasil tes kemampuan *footwork* yang didapat sebesar 6,24. Dengan perbedaan tersebut, rata-rata kemampuan *footwork* atlet yang diberi latihan *ladder drill* (53,12) lebih tinggi 6,24 dari rata-rata kemampuan *footwork* yang diberi latihan *shadow play* (46,88). Berdasarkan hasil temuan tersebut, dengan perbedaan rata-rata kemampuan *footwork* atlet antara kedua varian latihan tersebut yang cukup besar memberikan perbedaan yang signifikan secara statistik maka dapat dikatakan bahwa latihan *ladder drill* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *shadow play* untuk meningkatkan kemampuan *footwork* atlet.

Diterimanya hipotesis tersebut membuktikan bahwa latihan *ladder drill* lebih baik dibanding dengan latihan *shadow play* dalam meningkatkan kemampuan *footwork* atlet tenis meja, menurut Naufal (2016), Latihan *Ladder drill* membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan., meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat sprint)". Selain manfaat fisik, latihan dengan metode ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait.

Hasil pengujian hipotesis penelitian yang kedua menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang memiliki motivasi latihan tinggi dengan atlet yang memiliki motivasi latihan rendah. Hal tersebut tergambar dari hasil analisis varians dua jalan yang menyatakan bahwa  $F_0 (34,233) > F_t (4,75)$ , Artinya, hipotesis penelitian yang diajukan terujikebenarannya (diterima). Berdasarkan hasil temuan tersebut, dapat dikatakan bahwa atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin dengan motivasi latihan tinggi memiliki kemampuan *footwork* yang lebih baik dibandingkan atlet yang memiliki motivasi latihan rendah.

Diterimanya hipotesis tersebut juga tergambar dari pengertian motivasi itu sendiri. Motivasi merupakan suatu faktor pendorong bagiseseorang atau atlet untuk melakukan aktivitas (baik aktivitas latihan atau yang lainnya), terutama bagi atlet dalam rangka mencapai tujuan berupa raihan prestasi. Syafruddin (2011:203) juga berpendapat bahwa motivasi dapat diartikan dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses melakukan suatu pekerjaan, motivasi ini disebut

motivasi bersifat positif. Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar suatu keterampilan tentu akan lebih cepat mendapatkan dan menguasai keterampilan teknik suatu cabang olahraga dari pada orang yang rendah atau kurang motivasi..

Berdasarkan penjelasan di atas, tergambar bahwa tanpa adanya motivasi yang kuat tidak mungkin seorang atlet akan selalu disiplin dalam melukukan program latihan. Artinya, semakin tinggi motivasi seorang atlet, maka semakin baik hasil dari perolehan latihan yang dilakukan. Berdasarkan penjelasan tersebut dan hasil analisis data serta dukungan teori yang ada, tergambar bahwa motivasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil latihan seorang atlet, terutama dalam meningkatkan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin.

Hasil pengujian hipotesis penelitian yang ketiga menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi latihan terhadap kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin. Hal tersebut tergambar dari hasil analisis varians dua jalan yang menyatakan bahwa  $F_o (0,050) < F_t (4,75)$ , Artinya, hipotesis penelitian ditolak. Berdasarkan hasil temuan tersebut, dapat dikatakan bahwa kedua metode latihan dan motivasi tidak berinteraksi secara bersama-sama dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin. Berdasarkan grafik dapat dilihat bahwa tidak adanya interaksi antara metode latihan dan motivasi latihan terhadap kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin.

Hasil pengujian hipotesis penelitian yang keempat menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* dengan atlet yang diberi latihan *ladder drill* pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi. Hal tersebut tergambar dari hasil analisis uji t yang menyatakan bahwa  $T_h (1,623) < T_t (2,447)$ , Artinya, hipotesis penelitian ditolak.

Tidak terdapatnya perbedaan kemampuan *footwork* tersebut dapat juga kita lihat dari perbedaan rata-rata hasil tes kemampuan *footwork* yang didapat sebesar 6,84. Dengan perbedaan tersebut, rata-rata kemampuan *footwork* atlet yang diberi

latihan *ladder drill* dengan motivasi tinggi (61,3) lebih tinggi 6,84 dari rata-rata kemampuan *footwork* yang diberi latihan *shadow play* (54,46). Berdasarkan hasil temuan tersebut, dengan perbedaan rata-rata kemampuan *footwork* atlet antara kedua metode latihan tersebut yang cukup besar namun tidak berbeda signifikan secara statistik maka dapat dikatakan bahwa latihan *ladder drill* tidak lebih efektif dibandingkan dengan latihan *shadow play* untuk meningkatkan kemampuan *footwork* atlet pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi.

Motivasi latihan atlet yang tinggi berpengaruh terhadap keberlangsungan dan hasil latihan seorang atlet. Semakin tinggi motivasi latihan seorang atlet, maka akan semakin semangat dia mengikuti proses latihan tanpa membedakan latihan yang diberikan pelatih. Hal tersebut sesuai dengan yang di sampaikan Komarudin (2015) bahwa motivasi adalah dorongan baik dari dalam diri maupun dari luar diri atlet untuk melakukan aktivitas, serta dapat menentukan seberapa besar upaya yang perlu dikerahkan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, atlet tidak membedakan latihan olahraga yang diberikan, karena mereka akan mengerahkan upaya untuk mencapai hasil yang terbaik.

Ditolaknya hipotesis tersebut bisa terjadi karena banyak faktor, misalnya pada program latihan dan pelaksanaan latihan di lapangan. Faktor-faktor tersebut bisa seperti waktu pemberian program latihan yang singkat, bentuk latihan yang diberikan dalam program latihan, di dalam latihan *ladder drill* terdapat unsur pergerakan yang bervariasi dan media yang menarik sehingga menarik perhatian atlet untuk melakukan aktivitas latihan *ladder drill*. Menurut Bruno and Pauleto (2014:12) "Tangga kelincahan atau *ladder drill* adalah alat pelatihan portabel gerak kaki yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Kelebihan latihan *ladder drill* adalah : 1). untuk mempertahankan kelincahan, keseimbangan dan koordinasi, 2). Membantu untuk merespon tubuh cepat dalam berbagai situasi. 3). Memiliki banyak variasi latihan sehingga tidak membosankan. 4). Tidak memakai banyak tempat. Sedangkan kelemahan *ladder drill* adalah: 1). Tidak bisa dilakukan secara beramai-ramai. 2). Sering lupa variasi latihan dan berantakan,

Setyawan (2017) Mengemukakan bahwa latihan *shadow* adalah latihan bayangan yang dapat dilakukan oleh sendiri dengan bimbingan dan pantauan langsung oleh pelatih sehingga dapat terkontrol dengan baik. latihan *shadow*

diyakini mampu memepercepat dan meningkatkan teknik pukulan permainan tenis meja seorang atlet. Latihan *shadow* ini memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapangan, sehingga memungkinkan atlet terbiasa dengan gerakan tersebut dalam permainan. Latihan ini juga memungkinkan atlet memiliki *footwork* pergerakan kaki yang baik. Kelebihan latihan *shadow play* adalah 1). Meningkatkan kelincahan kaki, 2). Mudah memprediksi dan mudah melakukan gerakan ke berbagai penjuru lapangan. Sedangkan kelemahan dari latihan *shadow play* berupa bentuk latihan yang monoton dan kaku.

Selain faktor pelaksanaan latihan di lapangan, faktor fisiologis seperti faktor yang mempengaruhi dan yang menentukan tingkat kemampuan *footwork* juga bisa berperan dalam penolakan hipotesis tersebut. Hal ini karena kemampuan fisiologis setiap individu berbeda- beda. Umur dan jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi. Disamping itu faktor sikap dan perilaku juga mempengaruhi hasil latihan atlet karena setiap atlet mempunyai sikap dan perilaku yang berbeda. Jika sikap dan perilaku atlet baik apa yang diperintahkan pelatih langsung dilakukan berbeda halnya dengan atlet yang sikap dan perilakunya yang tidak baik.

Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* dengan atlet yang diberi latihan *ladder drill* pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan rendah. Hal tersebut tergambar dari hasil analisis uji t yang menyatakan bahwa  $T_h (1,678) < T_t (2,447)$ , Artinya, hipotesis penelitian ditolak. Tidak terdapatnya perbedaan kemampuan *footwork* tersebut dapat juga kita lihat dari perbedaan rata-rata hasil tes kemampuan *footwork* yang didapat sebesar 5,64. Dengan perbedaan tersebut, rata-rata kemampuan *footwork* atlet yang diberi latihan *ladder drill* dengan motivasi rendah (44,94) lebih tinggi 5,64 dari rata-rata kemampuan *footwork* yang diberi latihan *shadow play* dengan motivasi rendah (39,3).

Berdasarkan hasil temuan tersebut, dengan perbedaan rata-rata kemampuan *footwork* atlet antara kedua varian latihan tersebut yang cukup besar namun tidak berbeda signifikan secara statistik maka dapat dikatakan bahwa latihan *ladder drill* tidak lebih efektif dibandingkan dengan latihan *shadow play* untuk meningkatkan kemampuan *footwork* atlet pada kelompok atlet yang memiliki

motivasi latihan rendah. Menurut Sudibyo Setyobroto (2011:24) motivasi adalah sumber pendorong dan penggerak yang bersifat dinamik, dapat dipengaruhi merupakan determinan sikap pendorong suatu tindakan terarah pada tujuan tertentu untuk mendapatkan kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak disadari, dan ada hubungannya dengan aspek kognitif, konatif, dan afektif.

Menurut Nuryadi (2018:65) Latihan *ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di tanah atau dilantai. Ada berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan tangga yang diletakkan di tanah/lantai, dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. Latihan *ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan atau *agility*.

Dalam latihan *shadow play* aktivitas gerak yang dilakukan hanya terpaku pada gerakan yang kaku dan monoton. Aktivitas gerak bayangan yang diulang-ulang pada setiap sesi latihannya dan diselingi atau ada interval berupa waktu istirahat antara sesi yang satu dengan berikutnya. Berbeda halnya dengan latihan *ladder drill* yang pelaksanaannya dan media nya menarik dan membuat atlet senang. Namun perbedaan aktivitas tersebut latihan *shadow play* terlalu monoton dan kaku sehingga atlet yang memiliki motivasi latihan rendah tidak termotivasi untuk melakukan aktivitas latihan, berbeda dengan kelompok *ladder drill* yang melakukan aktivitas gerakan yang menggunakan alat dan bervariasi. Apabila digunakan untuk meningkatkan kemampuan *footwork* atlet dalam waktu yang singkat. Artinya, kedua latihan tersebut sama baiknya untuk diterapkan dalam rangka latihan meningkatkan kemampuan *footwork*, terutama pada atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pada temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut (1) Terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* dengan atlet yang diberi latihan *ladder drill* secara signifikan. (2) Terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang memiliki motivasi latihan tinggi dengan atlet yang memiliki motivasi latihan rendah secara signifikan. (3) Tidak terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dengan

motivasi latihan terhadap kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin. (4) Tidak terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* dengan atlet yang diberi latihan *ladder drill* pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi secara signifikan. (5) Tidak terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* dengan atlet yang diberi latihan *ladder drill* pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan rendah secara signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman, 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.
- Chandrakumar. 2015. Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *International Journal of Applied Research*, No. 1(12). Hal 527-529
- Depdiknas. 2003. *Buku IV*. Jakarta: Direktorat Jenderal.
- Finola, Monicha. 2020. Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja Pada Atlet PTM Gempas Pauh Sicincin. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Heng Choon Meng, Jeffrey Low Fook Lee, 2014. Effects of Agility Ladder Drills on Dynamic Balance of Children, *Journal of Sports Science and Physical Education*, ISSN: 2232-1926. Hal 68-75
- Kertamanah, Alex. 2003. *Teknik dan taktik Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhammad Ishak. 2019. The Effect of the Shadow Training Model on VO2 Max Ability in Game. *International Conference on Education, Science, and Technology*. volume 481. Hal 241-244

- Naufal, Muhammad. 2016. Pengaruh Latihan Dodging Run dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Kaki Atlet 12-13 Tahun PB.Harapan Jaya Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nuryadi, Achmad. 2018. Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Di Sekolah Basket Loc Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Volume 2, Nomor 1. Hal. 63-69.
- Prayadi. 2013. Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal keolahragaan*. Vol.1. No.1. Hal 63-71
- P. Jenith. S. Senthil Kumaran. N. Kodeeswaran. 2021. INFLUENCES ON REACTION TIME AND AGILITY RESPONSE TO SHADOW TRAINING AMONG TENNIS PLAYERS. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*. Volume: 7. Issue: 5. Hal : 38-41
- Sudibyo, setyobroto. 2011. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta
- Sukmini, Arif, dkk. 2016. Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Pendekatan Problem-Based Learning (PLB). *Jurnal Pena Ilmiah*. Vol. 1. Hal. 141-150.
- Sulastri, T. 2012. Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Disiplin Dengan Kinerja Dosen. *Jurnal Optimal*. Vol.1. Hal.13-21
- Sutarmin, 2007. *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era intermedika
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. Universitas Negeri Padang.
- Syarif, I. 2012. Pengaruh Model Blended Learning Terhadap Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa Smk. *Jurnal pendidikan vokasi*. Vol.2. hal. 234-249.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 & Peraturan Pemerintah RI. 2007. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.

Yulianto,FRP. 2015. Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 03 No. 01. Hal. 201-206