

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KELINCAHAN KAKI  
PADA ATLET TENIS MEJA PTM PITSTOP PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Sandy Kurniawan**

**NIM : 06062381025056**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2024**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KELINCAHAN KAKI  
PADA ATLET TENIS MEJA PTM PITSTOP PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Sandy Kurniawan**

**NIM: 06061382025056**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

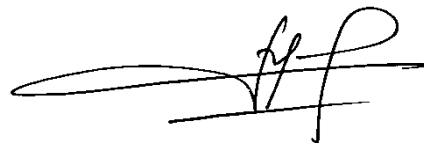
**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,  
Koordinator program studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP. 196303081987031003**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KELINCAHAN KAKI  
PADA ATLET TENIS MEJA PTM PITSTOP PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Sandy Kurniawan**

**NIM: 06061382025056**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

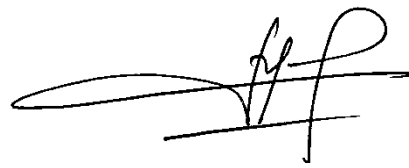
**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Koordinator program studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP. 196303081987031003**



**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KELINCAHAN KAKI  
PADA ATLET TENIS MEJA PTM PITSTOP PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**SANDY KURNIAWAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061382025056**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

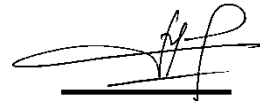
**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Rabu**

**Tanggal : 27 Maret 2024**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes**



**2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd**



**Palembang, 27 Maret 04**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**

**Pendidikan Jamani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sandy Kurniawan

Nim : 06061382025056

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kelincahan Kaki Pada Atlet Tenis Meja PTM Pitstop Palembang” ini seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang telah dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 27 Maret 2024  
yang membuat pernyataan ini,



Sandy Kurniawan

NIM. 06061382025056

## PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kelincahan Kaki Pada Atlet Tenis Meja PTM Pitstop Palembang” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes., yang selalu mengarahkan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi ini. Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd selaku penguji mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE, M.Si. selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono, M.A selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang memberikan kemudahan dalam pengadministrasian selama penulisan skripsi.

Terima kasih kepada Bapak Angga Setiawan, sebagai admin di Prodi Penjaskes atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini. Mengucapkan terima kasih kepada club tenis meja PTM Pitstop Palembang yang telah mendukung dan membantu selama melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga dengan harapan skripsi ini dapat bermanfaat bagi Prodi Penjaskes dan pembacanya.

Palembang, 27 Maret 2024



Sandy Kurniawan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa yang sudah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penyusunan skripsi ini tentunya mengalami berbagai macam kendala dan keulitan. Skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, terkhususkan kepada dosen pembimbing, pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih yang tak terkira kepada :

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moral.
2. Ibu Destriani, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan kemudahan dalam pengadministrasian selama penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan masukan selama penulisan skripsi berlangsung.
4. Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd. selaku Dosen Penguji dan kepada seluruh Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta stafnya.
5. Ayah, Ibu, Kakak dan keluarga yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya.
6. Rekan mahasiswa Penjaskes Unsri angkatan 2020 kelas Palembang.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapatkan imbalan yang melimpah dari Allah SWT, menyadari bahwa penelitian ini masih kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Palembang, 27 Maret 2024



## **PERSEMBAHAN DAN MOTO**

Alhamdulillahirobbil'akamiin,

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya yang telah mempermudah untuk menyelesaikan skripsi ini. Ungkapan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah SWT yang telah memberikan semangat, nasehat, do'a dan dukungan dalam perjuangan masa perkuliahan. Limpahkan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- Allah SWT yang telah memberikan segalanya baik akal, pikiran, dan kesehatan, serta memberikan kemudahan dalam segala masalah, sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
- Pintu surgaku, almarhum Ibunda Merry binti Lie Tiandju. Beliau adalah Ibunda tercinta yang telah berperan penting dalam kehidupan penulis, kepergian beliau mampu memberikan semangat hingga motivasi penulis dalam menjalani kehidupan yang lebih baik terkhususnya dalam penyelesaian Pendidikan penulis, Gelar Sarjana ini dipersembahkan untuk Ibu.
- Panutanku Ayahanda, Sukirman. Beliau sangat berperan penting dalam penyelesaian studi penulis, walaupun beliau tidak sempat merasakan menyelesaikan studi hingga bangku perkuliahan. Namun, beliau dapat mendidik, memotivasi, memberikan dukungan serta do'a yang selalu beliau panjatkan demi kelancaran dan kesuksesan hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik, Gelar Sarjana ini dipersembahkan untuk Ayah.
- Partomo, Kakanda dari Ayahanda. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan studi penulis hingga penyusunan skripsi ini, yang selalu memberikan semangat, do'a, saran, solusi dan memberikan yang terbaik.



- Untuk Saudari Keven Viona, terima kasih selalu ada dalam keadaan senang maupun susah, yang selalu memberikan semangat, saran, serta motivasi selama masa perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.
- Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Akademik, dan Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd. selaku Dosen Penguji yang tidak pernah bosan bosannya meluangkan waktunya untuk membimbing serta tulus memberikan nasihat dan sarannya.
- Untuk teman seperjuangan, Thawfiq Hidayat, Edwin Qodri, Riski Gustman, Pajar Hari Widodo, Harist Wafi, Muhammad Iqbal, Dimas Alfarizy, M. Richo Irfansyah, dan seluruh teman Penjaskes angkatan 2020 kelas Palembang yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan tempat ternyaman setelah rumah dan memberikan motivasi serta dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta seluruh staf akademik yang membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

## “MOTO”

“Kegagalan adalah bumbu kehidupan. Kegagalan membuat kita menjadi tangguh”.

(Bob Sadino)

“Tidak ada jalan pintas untuk menjadi pantas, berjuang untuk diri sendiri. Kelak di masa depan akan bangga terhadap apa yang diperjuangkan”

Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain.

*“make yourself the best version”*

(Sandy Kurniawan)

## DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
ABSTRACK .....	xvii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	3
1.3. Batasan Masalah.....	3
1.4. Rumusan Masalah .....	3
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	5
KAJIAN PUSTAKA .....	5
2.1. Hakikat Tenis Meja.....	5
2.2. Macam-macam Pukulan Tenis Meja .....	6
2.2.1. Pukulan drive .....	6
2.2.2. Pukulan <i>Push</i> .....	6
2.2.3. Pukulan <i>block</i> .....	7
2.2.4. Pukulan <i>Chop</i> .....	8
2.2.5. Pukulan servis .....	8
2.3. Perangkat Tenis Meja .....	10
2.3.1. Meja.....	10
2.3.2. Perangkat Net .....	11
2.3.3. Bola .....	11
2.3.4. Perangkat Bet/Raket.....	12
2.4. Hakikat Gerakan Kaki ( <i>footwork</i> ) Dalam Tenis Meja.....	13
2.5. Hakikat Kelincahan .....	13
2.5.1. Pengertian Kelincahan .....	14
2.5.2. Faktor-faktor Kelincahan .....	14

2.5.3.	Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan.....	15
2.5.4.	Otot-otot Dalam Kelincahan .....	16
2.6.	Hakikat Latihan .....	18
2.6.1.	Pengertian Latihan .....	18
2.6.2.	Tujuan Latihan .....	18
2.6.3.	Prinsip-prinsip Latihan.....	19
2.6.4.	Program Latihan.....	21
2.7.	Hakikat Lompat Tali ( <i>skipping</i> ).....	22
2.7.1.	Tujuan Lompat Tali ( <i>skipping</i> ).....	23
2.7.2.	Teknik dan Variasi dalam <i>Skipping</i> .....	24
2.8.	Kerangka Berpikir .....	25
2.9.	Hipotesis.....	25
BAB III .....		27
METODE PENELITIAN.....		27
3.1.	Jenis Penelitian .....	27
3.2.	Rancangan Penelitian .....	27
3.3.	Variable Penelitian.....	28
3.4.	Definisi Operasional Variabel.....	28
3.5.	Populasi dan Sampel .....	29
3.6.	Lokasi Penelitian .....	29
3.7.	Instrument Penelitian.....	29
3.8.	Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.9.	Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV .....		34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		34
4.1.	Deskripsi Lokasi, Populasi, dan Waktu Penelitian .....	34
4.2.	Hasil Penelitian.....	34
4.3.	Pembahasan .....	38
BAB V.....		42
KESIMPULAN DAN SARAN.....		42
5.1.	Kesimpulan.....	42
5.2.	Implikasi Hasil Penelitian .....	42
5.3.	Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.4.	Saran .....	42

DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN .....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program latihan .....	21
Tabel 3.1 Norma agility t test .....	31
Tabel 4.1 Data pretest dan posttest kelincahan kaki atlet tenis meja .....	34
Tabel 4.2 Frekuensi data perbandingan pretest dan posttest .....	35
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data Eksperimen .....	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Data Eksperimen Laki-Laki .....	36
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Data Eksperimen Perempuan .....	37
Tabel 4.6 Uji-t Data Eksperimen Kelompok Laki-laki Usia 10-14 Tahun.....	37
Tabel 4.7 Uji-t Data Eksperimen Kelompok Perempuan Usia 10-14 Tahun ...	37
Tabel 4.8 Uji-t Data Eksperimen Kelompok Laki-laki Usia 16-19 Tahun.....	38
Tabel 4.9 Uji-t Data Eksperimen Kelompok Perempuan Usia 10-14 Tahun ...	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan Tenis Meja.....	11
Gambar 2.2	Net Tenis Meja.....	11
Gambar 2.3	Bola Tenis Meja.....	12
Gambar 2.4	Perangkat Bet Tenis Meja.....	12
Gambar 2.5	Grup Otot Quadriceps.....	16
Gambar 2.6	Grup Otot Hamsting .....	17
Gambar 2.7	Grup Otot Plantar Fleksor Ankle.....	17
Gambar 2.8	Grup Otot Dorsi Fleksi Ankle .....	17
Gambar 2.9	Gerakan Lompat Tali (Skipping).....	23
Gambar 2.10	kerangka berpikir.....	25
Gambar 3.1	Agillity T Test.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Penelitian .....	49
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	50
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal .....	51
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Seminar Proposal .....	52
Lampiran 5. Buku Bimbingan Seminar .....	53
Lampiran 6. Persetujuan Seminar Hasil.....	54
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi .....	55
Lampiran 8. Surat Ketersediaan Menjadi Validator .....	56
Lampiran 9. Surat Keterangan Balasan Club .....	57
Lampiran 10. Daftar Hadir Atlet .....	58
Lampiran 11. Data Pretest dan Posttest.....	59
Lampiran 12. Data Tes Skipping.....	61
Lampiran 13. Olah Data Penelitian.....	61
Lampiran 14. Dokumentasi.....	65



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kelincuhan kaki atlet tenis meja PTM Pitstop Palembang. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet yang tergabung dalam PTM Pitstop Palembang. sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang atlet yang masih aktif dalam mengikuti pertandingan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincuhan *agility t-test*. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *skipping* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data uji hipotesis diketahui  $t$ -hitung kurang dari  $< t$ -tabel sehingga  $H_a$  ditetima dan  $H_o$  ditolak. Implikasi dalam penelitian ini yaitu latihan *skipping* dapat digunakan sebagai suatu bentuk latihan untuk dapat meningkatkan kelincuhan kaki dalam permainan tenis meja.

**Kata kunci :** Latihan *Skipping*, Kelincuhan, Tenis Meja

## ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of skipping training on the leg agility of PTM Pitstop Palembang table tennis athletes. The method used in this research is a quasi experiment with design of a one group pretest-posttest design. The population in this study were all athletes who were members of PTM Pitstop Palembang. The sample in this study consisted of 15 athletes who were still active in participating in competitions. The instrument in this research was the agility t-test. Data was taken from the initial test (pretest) and final test (posttest). The treatment in this study was skipping training for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week. Based on the results of research and analysis of hypothesis testing data, it is known that  $t$ -count less than  $< t$ -table so that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. The implication of this research is that skipping training can be used as a form of training to increase foot agility in table tennis.*

**Keywords :** *skipping training, agility, table tennis*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan aktivitas tubuh yang dilakukan manusia untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh. Menurut (Hidayat, 2017) olahraga adalah salah satu aspek pembangunan manusia yang tidak kalah pentingnya dengan pembangunan lainnya yang merupakan pencapaian dan pembangunan Indonesia. Dengan melalui olahraga kita dapat meningkatkan kesegaran jasmani serta rohani sehingga menumbuhkan sikap sportifitas. Menurut (Sitepu, 2018) olahraga adalah suatu kegiatan sistematis yang dapat mendorong dan membina serta mengembangkan suatu potensi jasmani, rohani, serta sosial. Menurut (Agus, 2019) olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin *character building and nation* yang telah teruji, karena olahraga mempunyai fungsi membangun semangat kebangsaan, fisik dan mental sangat dibutuhkan dalam mencapai prestasi yang maksimal dalam melakukan proses pembinaan atlet. Menurut (Yusfi et al., 2019) olahraga merupakan pilar kesuksesan dan kemajuan.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk tujuan meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi dengan mengembangkan potensi yang ada pada diri seseorang tersebut.

Salah satu cabang olahraga yang diminati masyarakat adalah olahraga tenis meja. Tenis meja merupakan olahraga yang cukup banyak diminati di Indonesia baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Tenis meja sebenarnya harus diakui olahraga yang sangat menarik dan atraktif karena tenis meja membutuhkan kecepatan yang paling tinggi dibandingkan dengan olahraga sejenisnya yang menggunakan bola. Menurut (Kurniasih, 2017) tenis meja adalah olahraga sederhana yang menggunakan meja untuk dijadikan tempat memantulkan bola, pada bagian tengah meja dipasang net. Menurut (Zaggato, 2014) tenis meja membutuhkan performa motorik yang terbilang cukup sulit. Karena jenis olahraga ini memiliki ciri gerakan intermeten, gerakan cepat mengubah arah dan responsif.

Menurut (Hermawan et al., 2023) dalam bermain tenis meja, aspek penting yang harus diperhatikan adalah kelincuhan. Kelincuhan merupakan komponen fisik yang penting dan menentukan prestasi atlet tenis meja. Menurut (Dorajat et al., 2019) kelincuhan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani yang mempunyai peranan yang signifikan dari berbagai cabang olahraga khususnya yaitu tenis meja. Menurut (Atmaja & Tomoliyus, 2015) kemampuan motorik tenis meja meliputi kecepatan, kekuatan, *anaerobic*, *agility*, dan keseimbangan tingkat tinggi.

Untuk mendukung pengembalian bola dari lawan secara maksimal dibutuhkan gerakan kaki yang lincah. Menurut (Raya et al., 2014) *agility* merupakan suatu komponen motorik yang penting pada performa tenis meja karena dalam permainan tenis meja menggunakan gerakan cepat ke arah kiri dan kanan. Menurut (Castellar, 2019) sebagian besar peneliti *agility* telah dikhususkan untuk tes kecepatan perubahan arah yang direncanakan sebelumnya. Selain itu, waktu reaktif juga merupakan faktor yang penting dalam kinerja tenis meja dalam mengembalikan bola dari lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan Pitstop Xiom Table Tennis Center pada club tenis meja PTM Pitstop Palembang. Terdapat hasil masih rendahnya pergerakan kaki pada atlet dalam melakukan pengembalian bola dari lawan sehingga atlet tidak dapat mengembalikan bola dikarenakan pergerakan yang kurang cepat dan lincah. Untuk dapat melakukan pergerakan kaki yang lincah diperlukan metode latihan yang tepat untuk hasil yang maksimal. Terdapat banyak metode latihan untuk meningkatkan kelincuhan gerakan kaki salah satunya adalah *skipping* atau lompat tali. *Skipping* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan pergerakan kaki sehingga dapat melatih kaki bergerak secara fleksibel dan membantu menguatkan otot-otot kaki.

Berdasarkan uraian di atas dan faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet dalam bermain tenis meja, peneliti tertarik mengkaji tentang “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kelincuhan Kaki Pada Atlet Tenis Meja PTM Pitstop Palembang”.

Dalam mengatasi permasalahan pada atlet tenis meja PTM Pitstop Palembang tersebut, maka peneliti menggunakan metode Latihan *skipping* atau lompat tali sebagai solusi dalam berlatih kelincahan pergerakan kaki. Dimana hal tersebut dapat membantu melatih otot motorik sehingga kelincahan dapat terlatih.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *skipping* terhadap kelincahan kaki pada atlet tenis meja PTM Pitstop Palembang agar dapat menjadi referensi dan dapat digunakan pelatih untuk melatih pergerakan kaki pada atlet pada saat bermain tenis meja.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pergerakan kaki yang masih rendah
2. Pengembalian bola yang kurang tepat

## **1.3. Batasan Masalah**

Dari beberapa identifikasi masalah di atas saya sebagai peneliti membatasi masalah yaitu Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kelincahan Kaki Pada Atlet Tenis Meja PTM Pitstop Palembang.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah serta batasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu : Apakah terdapat pengaruh dari latihan *skipping* terhadap kelincahan kaki pada atlet tenis meja PTM Pitstop Palembang.

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kelincahan kaki pada atlet tenis meja PTM Pitstop Palembang.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat antara lain :

1. Pelatih

Digunakan sebagai pedoman untuk menyusun program latihan sehingga latihan akan menjadi lebih efektif dan efisien dalam pencapaian prestasi menjadi lebih baik.

2. Club tenis meja PTM Pitstop Palembang

Menjadi bahan acuan untuk melatih kelincahan pergerakan kaki pada atlet PTM tersebut, terutama pada atlet pemula.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus. (2019). PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN KRITERIA LAYANAN BANTUAN: MENINGKATKAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA TUNAGRAHITA RINGAN PADA PEMBELAJARAN PENJASORKES SLB PKK BANDAR LAMPUNG. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part J: Journal of Engineering Tribology*, 224(11), 122–130.
- Andreas Aji Sukmawan. (2015). *PENGARUH BERMAIN LOMPAT TALI TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI SISWI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS TAHUN 2015 DI SMA MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA*. 2015, 1–239.
- Aprianto, R. (2014). PENGARUH LATIHAN SKIPPING DAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP TINGGI LONCATAN ATLET BOLA VOLI PUTRI BAJA 78 USIA 15 – 18 TAHUN. *Jurnal Keperawatan*, 2 No 2(02), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5606>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Renika Cipta, 2002, 2007–2009.
- Atmaja, N. M. K., & Tomoliyus, T. (2015). Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Waktu Reaksi Terhadap Ketepatan Drive Dalam Permainan Tennis Meja. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 56–65. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4969>
- Castellar, C. (2019). Physiological profile, metabolic response, and temporal structure in elite individual table tennis: Differences according to gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182211898>
- Didi Yudha Pranata. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal Bbg. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 134–146.

<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1014>

Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46.  
<https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>

Hermawan, T. S., Maulana, F., & Lestari, A. T. (2023). *Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Untuk Meningkatkan*. 9(3), 1279–1285.  
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5417>

Irawadi, H., Razif, M., Mardela, R., & S, A. (2021). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling SSB Putra Wijaya. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 137–145.  
<https://doi.org/10.24036/jpo148019>

Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).  
<https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>

Kurniasih. (2017). *Permainan Bola Kecil 2*. 48–82.

Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2017). Development of Futsal Basic Technique Training Model for Beginner Based on Playing Methods. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1), 26.  
<https://doi.org/10.21009/jipes.031.04>

Kusuma, W. A., Syafaruddin, S., & Destriana, D. (2019). Latihan Skipping terhadap Peningkatan Keterampilan Open Smash pada Permainan Bola Voli. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).  
<https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8127>



- Mylsidayu, A., & Abdullah, M. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bola Basket Club Gede Depok. *Motion*, VI(2), 186–197.
- Novioko, H. (2016). *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 GEDUNG AJI*. 1–23.
- Nunung Uswatun. (2018). *HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN LOMPAT TALI DENGAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK NURUL IMAN TANGGAMUS*. 1–26.
- Padila, J. (2023). *Pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan smash bola voli pada club patriot muda banyuasin skripsi*.
- Puji Lestari. (2019). *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1) 2019 ISSN:2477-331X. 3(1), 95–98.
- Pujianto, N. (2019). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo Ranting Politeknik Negeri Ujung Pandang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Puriana, R. H. (2016). Pengaruh pelatihan melompat satu kaki dan melompat dua kaki terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincahan. *Jurnal Buana Pendidikan*, 22(22), 69–89.
- Purwanto, D. D., & Suharjana, S. (2017). Pengembangan model pembelajaran pengenalan teknik dasar tenis meja untuk siswa SD kelas atas. *Jurnal*

- Keolahragaan*, 5(2), 133. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.6419>
- Rahmansyah Putra. (2017). *Pengaruh Latihan Pliometrik (Jump To Box) Dan Latihan Skipping Terhadap Tinggi Lompatan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 5 Bandar*.
- Ramdan. (2017). *Validitas Isi Tes Kelincahan Khusus Tenis Meja*. 1–14.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 60–65. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5253](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253)
- Setyaji, A. C. (2023). *LATIHAN PENDEKATAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN KAKI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG*. 31–41.
- Sinaga, A. M. (2018). *PENGARUH LATIHAN SKIPPING TEHADAP HASIL SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 2 PALEMBANG*. 1, 430–439.
- Sukirno. (2015). Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Sepak Bola. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 60–67. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/3013/3054>
- Sulistiyono, Andry, A., Nawan, P., Fatkurahman, A., Nurhadi, S., & Dewangga, Y. (2021). Effect of 10 weeks game experience learning (GEL) based training on teamwork, respect attitude, skill and physical ability in young football players. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 173–179. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.2.11>
- Sunardianta, R. (2018). Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Supaeni. (2014). *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Skipping Dan Daya Ledak Otot Tungkai Bagi Siswa Putra Kelas V SD 1 Payaman Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2011.*

Sutarmin. (2014). *Terampil Berolahraga Tenis Meja.*

Syaeful. (2014). PENGARUH LATIHAN MULTIBALL TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN FOREHAND DRIVE PADA MAHASISWA UKM TENIS MEJA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA. *Implementation Science*, 39(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>

Tomoliyus. (2014). Pengembangan Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Forehand Dan Backhand Drive Tenis Meja Pada Atlet Usia Dini. *Jurnal Keolahraaan*, 2(2), 216–227. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2627>

Tomoliyus, T., & Sunardianta, R. (2020). Validitas Aiken's instrumen tes untuk mengukur reaktif agility olahraga khusus tenis meja. *Jurnal Keolahraaan*, 8(2), 148–157. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32492>

Utama, A. M. B., Komari, A., Sunardianta, R., & Marhaendro, A. S. D. (2020). *Relationship between Ball Control, Footwork and Table Tennis Performance of College Students*. 360–365. <https://doi.org/10.5220/0009786503600365>

Wang. (2020). Tac-Miner: Visual Tactic Mining for Multiple Table Tennis Matches. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 27(6), 2770–2782. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2021.3074576>

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga. 1*, 1–14.

Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>

Yusfi, H., Ani, D., & Ana, D. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Puslatda Cabang Olahraga Anggar Sumatera Selatan Dalam Menghadapi Pon Jawa Barat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 77–84.  
<https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.9027>