

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *SHADOW PLAY*, *LADDER DRILL*
DAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK*
ATLET TENIS MEJA PTM GEMPAS PAUH SICINCIN**

TESIS



Oleh:

REZKY HIDAYAT

19199048

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

ABSTRAK

Rezky Hidayat (2022): Perbandingan Metode Latihan *Shadow Play*, *Ladder Drill* Dan Motivasi Latihan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Tenis Meja PTM Gempas Pauh Sicincin

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

Rezky Hidayat (2022): The Comparison Of Training Method Shadow Play, Ladder Drill And Training Motivation To Table Tennis Athlete's Footwork Ability PTM Gempas Pauh Sicincin

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

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Rezky Hidayat
Nim : 19199048

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

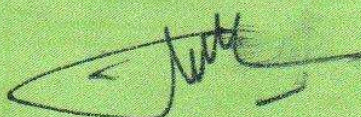


25/4/2022


Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator



Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No Nama

Tanda Tangan

1 Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001
(Ketua)



2 Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO
NIP. 19591202 198703 1 001
(Anggota)



3 Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 001
(Anggota)



Mahasiswa

Nama : Rezky Hidayat
NIM : 19199048
Tanggal Ujian : 9 Februari 2022

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa tesis dengan judul “Perbandingan Metode Latihan *Shadow Play*, *Ladder Drill* dan Motivasi Latihan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Tenis Meja PTM Gempas Pauh Sicincin”, adalah asli karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pertanyaan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2022
Yang menyatakan,



Rezky Hidayat
NIM. 19199048

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan dan Motivasi Latihan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Tenis Meja PTM Gempas Pauh Sicincin”. Selanjutnya sholawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Tesis disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan, pada Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun Tesis ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih untuk pihak- pihak yang secara integrative memiliki andil dalam penyelesaian tesis ini:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Damrah, MPd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Ibu Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes selaku dosen Pembimbing yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis tesis ini.
5. Kontributor satu Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO dan Kontributor dua Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi Pendidikan Olahraga S2 dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan Tesis ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2022

Rezky Hidayat
19199048

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	10
1. Hakikat Tenis Meja	10
2. Alat dalam Permainan Tenis Meja	12
3. Hakikat <i>Footwork</i> Dalam Tenis Meja.....	15
4. Hakikat Latihan	25
5. Prinsip-Prinsip Latihan	29
6. Dasar Pembuatan Program Latihan.....	36

7. Jenis-Jenis Latihan <i>Footwork</i>	41
8. Motivasi Latihan	46
B. Penelitian yang Relevan.....	52
C. Kerangka Konseptual	52
D. Hipotesis.....	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	62
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	62
D. Populasi dan Sampel Penelitian	63
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	65
F. Teknik Analisis Data.....	70
G. Hipotesis Statistik	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	73
B. Uji Persyaratan Analisis Data	89
C. Pengujian Hipotesis.....	90
D. Pembahasan Hasil Penelitian	92
E. Keterbatasan Penelitian.....	102
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	103
B. Implikasi.....	104
C. Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kelompok dan Metode Latihan.....	58
Tabel 2. Kelompok Sampel dan Metode Latihan	61
Tabel 3. Distribusi Sampel Penelitian.....	63
Tabel 4. Norma Tes <i>Footwork</i>	66
Tabel 5. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban	67
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Latihan	67
Tabel 7. Nama Validator	68
Tabel 8. Klasifikasi Reliabilitas	69
Tabel 9. Hasil Perhitungan Skor Data.....	73
Tabel 10. Data Hasil Tes Footwork (A1).....	75
Tabel 11. Data Hasil Tes Footwork (A2).....	76
Tabel 12. Data Hasil Tes Footwork (B1).....	78
Tabel 13. Data Hasil Tes Footwork (B2).....	80
Tabel 14. Data Hasil Tes Footwork (A1B1)	81
Tabel 15. Data Hasil Tes Footwork (A1B2)	83
Tabel 16. Data Hasil Tes Footwork (A2B1)	85
Tabel 17. Data Hasil Tes Footwork (A2B2)	86
Tabel 18. Uji Normalitas.....	88
Tabel 19. Uji Homogenitas	89
Tabel 20. Hasil Anava Dua Jalur	90
Tabel 21. Hasil Independent Sampel T-Test.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Tenis Meja	12
Gambar 2. Net	13
Gambar 3. Bet	14
Gambar 4. Bola Tenis Meja	15
Gambar 5. <i>Footwork</i> Ganda ke Kanan dan ke Kiri.....	20
Gambar 6. <i>Footwork</i> Ganda Pola Huruf T	21
Gambar 7. <i>Footwork</i> Ganda Pola Huruf N Terbalik.....	22
Gambar 8. <i>Footwork</i> Ganda Pola Huruf O	22
Gambar 9. <i>Footwork</i> Ganda Pola V Terbalik	23
Gambar 10. Latihan <i>Shadow Play</i>	43
Gambar 11. Latihan <i>Ladder Drill</i>	45
Gambar 12. Tes <i>Footwork</i> Tenis Meja	66
Gambar 13. Nilai Kemampuan <i>Footwork</i> (A1)	76
Gambar 14. Nilai Kemampuan <i>Footwork</i> (A2)	77
Gambar 15. Nilai Kemampuan <i>Footwork</i> (B1).....	79
Gambar 16. Nilai Kemampuan <i>Footwork</i> (B2).....	81
Gambar 17. Nilai Kemampuan <i>Footwork</i> (A1B1).....	82
Gambar 18. Nilai Kemampuan <i>Footwork</i> (A1B2).....	84
Gambar 19. Nilai Kemampuan <i>Footwork</i> (A2B1).....	86
Gambar 20. Nilai Kemampuan <i>Footwork</i> (A2B2).....	87
Gambar 21. Grafik Interaksi	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Program Latihan	109
Lampiran 2	Angket Motivasi Latihan	126
Lampiran 3	Hasil Uji Validitas Angket	133
Lampiran 4	Hasil Uji Reliabilitas	137
Lampiran 5	Tabulasi Data Angket Motivasi Latihan.....	138
Lampiran 6	Hasil Data Motivasi Latihan.....	139
Lampiran 7	Data Mentah dan Data <i>Footwork</i> Setelah Dikonversi	141
Lampiran 8	Deskripsi Data Tes <i>Footwork</i>	143
Lampiran 9	Uji Normalitas	151
Lampiran 10	Uji Homogenitas.....	153
Lampiran 11	Uji Hipotesis.....	154
Lampiran 12	Tabel Normal Standar (Baku) Dari 0 ke z.....	159
Lampiran 13	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	160
Lampiran 14	Nilai Persentil Untuk Distribusi t	161
Lampiran 15	Tabel Distribusi F	162
Lampiran 16	Validator Angket	163
Lampiran 17	Dokumentasi Penelitian.....	164

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 disetiap 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 disetiap 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-insatansi, 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 bermain 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. 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*, *suttle run*, *zig-zag run* dan *hexagonal obstacle*.

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 dua faktor yang mempengaruhi 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).

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.

B. Identifikasi Masalah

1. Rendahnya kemampuan kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *footwork* atlet tenis meja.
2. Kemampuan teknik yang dimiliki berpengaruh dalam mencapai hasil yang maksimal.
3. Mental yang dimiliki berpengaruh dalam mencapai prestasi yang maksimal.
4. Sarana dan prasarana berpengaruh dalam menunjang terlaksananya latihan yang dilakukan.
5. Kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan sangat berpengaruh untuk mencapai prestasi yang maksimal.
6. Keluarga dan lingkungan berpengaruh dalam menentukan keberhasilan seorang atlet.
7. Status gizi dan pola makan berpengaruh terhadap kesehatan atlet.
8. Penerapan latihan *Shadow Play* dan *Ladder Drill* untuk meningkatkan kemampuan *footwork* atlet tenis meja.
9. Motivasi latihan dapat berpengaruh terhadap kemampuan *footwork* atlet tenis meja.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang diduga dapat mempengaruhi kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin, maka masalah penelitian ini perlu dibatasi. Agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menimbulkan penafsiran berbeda maka penelitian ini terbatas mengamati tiga

variabel yaitu: (1) Metode Latihan (2) Motivasi Latihan (3) Kemampuan *footwork*. Dimana metode latihan merupakan variabel bebas yang terdiri dari dua jenis latihan yaitu: (1) *Shadow Play* (2) *Ladder Drill*. Sedangkan motivasi latihan merupakan variabel moderator yang terdiri dari dua kategori yaitu: (1) Motivasi latihan tinggi (2) Motivasi latihan rendah. Sementara kemampuan *footwork* merupakan variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* dengan atlet yang diberi latihan *ladder drill*
2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang memiliki motivasi latihan tinggi dengan atlet yang memiliki motivasi latihan rendah
3. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi latihan terhadap kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin
4. Apakah kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* berbeda dengan yang diberi latihan *ladder drill* pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi
5. Apakah kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* berbeda dengan yang diberi latihan *ladder drill* pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan rendah

E. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* dengan atlet yang diberi latihan *ladder drill*
2. Menjelaskan perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang memiliki motivasi latihan tinggi dengan atlet yang memiliki motivasi latihan rendah
3. Menjelaskan interaksi antara metode latihan dengan motivasi latihan terhadap kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin
4. Menjelaskan perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* dengan yang diberi latihan *ladder drill* pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi
5. Menjelaskan perbedaan kemampuan *footwork* atlet tenis meja PTM Gempas Pauh Sicincin yang diberi latihan *shadow play* dengan yang diberi latihan *ladder drill* pada kelompok atlet yang memiliki motivasi latihan rendah

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan memberikan manfaat diantaranya yaitu:

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di universitas Negeri Padang fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Bagi pelatih merupakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan menjalankan program latihan agar dapat memberikan manfaat dan dapat meningkatkan kemampuan *footwork*, khususnya pada olahraga tenis meja
3. Bagi atlet untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan *footwork* nya dalam bermain tenis meja, dan meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya *footwork* dalam tenis meja
4. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi dan variabel yang berbeda.
5. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan serta manfaat dalam peningkatan kemampuan *footwork*.