

**PENGARUH LATIHAN BAYANGAN (*SHADOW PLAY*) TERHADAP  
KELINCAHAN (*AGILITY*) ATLET TENIS MEJA  
CLUB PEGADAIAN PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Strata Satu (S1)*



Oleh

**NIKE YOLANDA  
NIM. 17156/2010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Bayangan (*Shadow Play*) Terhadap  
Kelincahan (*Agility*) Atlet Tenis Meja Club Pegadaian  
Padang  
Nama : Nike Yolanda  
NIM / BP : 17156/2010  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

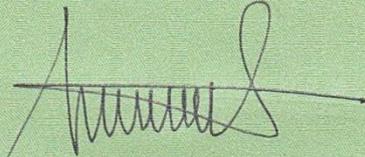
Disetujui oleh:

Pembimbing I



**Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO**  
NIP. 19630104 199001 1 001

Pembimbing II



**Anton Komaini, S. Si. M.Pd**  
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



**Drs. Didin Tohidin M.Kes AIFO**  
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

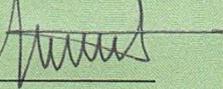
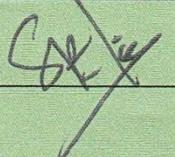
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan  
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN BAYANGAN (*SHADOW PLAY*) TERHADAP  
KELINCAHAN (*AGILITY*) ATLET TENIS MEJA  
CLUB PEGADAIAN PADANG

Nama : Nike Yolanda  
NIM/BP : 17156/2010  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri	4. 
5. Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	5. 

# رأيتنا مقالة مؤثر

*Alhamdulillahirabbil' alamin...  
Akhirnya aku sampai ke titik ini,  
Ya allah .....*

*Terima kasih atas nikmat dan rahmat-Mu yang Agung ini,  
Sebuah perjalanan panjang dan gelap.telah kau berikan secercah cahaya terang.  
Bukan pelangi namanya jika hanya ada warna merah. Bukan hari namanya  
jika tak ada hujan badai. Semua itu adalah warna hidup yang harus dijalani  
dan dinikmati. Meski terasa berat, namun manisnya hidup justru akan terasa,  
apabila semuanya bisa dilalui dengan baik,*

*Kupersembahkan karyaku ini, untuk Mama dan Papa tercinta yang selalu  
menyayangiku, menyemangatiku, selalu memanjatkan doa untukku dalam setiap  
sujudnya. Inilah kata-kata yang mewakili seluruh rasa,  
sungguh aku tak mampu menggantikan kasihmu dengan apapun,  
tiada yang dapat kuberikan agar setara dengan pengorbananmu padaku,  
kasih sayangmu tak pernah bertepi cintamu tak pernah berujung...  
tiada kasih seindah kasihmu, tiada cinta semurni cintamu. Semoga Kasih Sayang  
keluarga kita selalu abadi.*

*Kepada kedua Adikku (Virani Oktavia) dan (Ardian Gerry Putra)  
Terima kasih atas do'a, semangat, tawa canda yang selalu menguatkan dan semoga  
Adik-adikku tercinta dapat menggapaian keberhasilan juga dikemudian hari.  
Serta Terimakasih kuhaturkan kepada Saudara dan Keluarga besar yang kumiliki.*

*Serta Terimakasih kuucapkan kepada keluarga besar Tenis Meja Parak Gadang  
tempatku berlatih sekaligus melakukan penelitian yaitu Club Pegadaian Padang (Papa  
Rizal, Mama, Kak Nia dan Kel, Kak Cici dan Kel, Adek, Dermi, Nando, Putra, Hadi,  
Novia, Triska, Fathur, Rahman, Diva, Arel, Zacky, dan semua Atlet Club Pegadaian  
Padang yang tak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan  
semangat untukku*

*Keberhasilan ini tak lepas juga dari orang yang selalu ada dan dekat selama  
beberapa tahun ini yaitu Muhammad Iqbal, terimakasih banyak telah menemani  
dan mengisi hari-hari ku yang membuatku semangat dan terus berusaha hingga  
detik ini. Dan terima kasih juga kepada Teman-teman yang telah menemani  
hariku berjuang (Etek Maya Caem yang selalu cerewet mengingatkan  
penyelesaian skripsiku, Erla Anggun, Desi, Adek, dan Kak Lia serta  
rekan-rekan IKOR 2010 yang tak bisa disebutkan namanya satu persatu.)*

*Persahabatan itu indah, ketika teman selalu setia, selalu ada bukan hanya dikala suka, selalu mendukung bukan menjatuhkan. Jadilah temanku yang selalu memberi tanpa mengingat dan menerima tanpa melupakan.*

*Dan tak lupa Terimakasih juga buat sahabatku, yang selalu mendoakan dan mendukungku dari jauh, walau tak sering jumpa.*

*(Friska Cerin, Tanti Hikari, Desryan dan Erfan)*

*"Good Friends like a Stars. You don't always see them, but you know they are always there".*

*Serta terima kasih kepada semua pihak yang telah menyumbangkan bantuan dan doa dari awal hingga akhir yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.*

*Kesuksesan bukanlah suatu kesenangan, bukan juga suatu kebanggaan, Hanya suatu perjuangan dalam menggapai sebutir mutiara keberhasilan.*

*September 2014*



*Nike Yolanda, S.Si*

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014  
Yang Menyatakan,



Nike Yolanda  
17156/2010

## ABSTRAK

### **Nike Yolanda (2014) : Pengaruh Latihan Bayangan (*Shadow Play*) Terhadap Kelincahan (*Agility*) Atlet Tenis Meja Club Pegadaian Padang**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari menurunnya prestasi atlet Tenis Meja pada Club Pegadaian Padang dalam mengikuti kejuaraan yang ada dalam satu sampai dua tahun terakhir ini. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena rendahnya kelincahan yang dimiliki oleh atlet Tenis Meja Club Pegadaian Padang. Dan salah satu upaya dalam meningkatkan kelincahan adalah pemilihan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan (*Shadow Play*) Terhadap Kelincahan (*Agility*) Atlet Tenis Meja Club Pegadaian Padang.

Jenis Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Tenis Meja Club Pegadaian Padang yang berjumlah 10 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 10 orang atlet putra. Data dikumpulkan dengan melakukan tes kelincahan tenis meja. Analisis penelitian ini menggunakan uji-t.

Dari hasil penelitian ini diperoleh : Latihan Bayangan (*Shadow Play*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan (*agility*) atlet Tenis Meja Club Pegadaian Padang, terbukti dengan  $t_{hitung} (6,1315) > t_{tabel} (2,262)$  pada  $\alpha = 0.05$ .

**Kata kunci : Latihan Bayangan (*Shadow Play*), Kelincahan (*Agility*).**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Alla SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Bayangan (*Shadow Play*) Terhadap Kelincahan (*Agility*) Atlet Tenis Meja Club Pegadaian Padang”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana sains pada Jurusan kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikann ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan kesehatan dan rekreasi dan telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
4. Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
5. Anton Komaini, S.Si. M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
6. Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO, Drs. Hanif Badri dan M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku tim penguji skripsi.

7. Kepada Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan seperjuangan BP 2010 Jurusan kesehatan dan rekreasi semoga sukses selalu bersama kita.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, Agustus 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Tenis Meja .....	9
2. Kelincahan .....	11
3. Latihan.....	16
4. Latihan Bayangan ( <i>Shadow Play</i> ) Tenis Meja.....	22
B. Kerangka Konseptual .....	31
C. Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	34
D. Rancangan Penelitian .....	35

E. Definisi Operasional .....	36
F. Jenis dan Sumber Data .....	37
G. Teknik Pengumpulan Data.....	38
H. Instrumen Penelitian.....	39
I. Analisis Data .....	42
<b>BAB I V ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	43
B. Uji Persyaratan Analisis .....	46
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan .....	48
E. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel	
1. Petugas Pelaksana Tes .....	39
2. Norma Kelincahan .....	40
3. Distribusi Frekwensi Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) .....	43
4. Distribusi Frekwensi Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....	45
5. Uji Normalitas Data .....	47

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar	
1. Sarana dan Prasarana Tenis Meja .....	10
2. Gerakan Latihan Bayangan ( <i>Shadow Play</i> ) Tenis Meja .....	23
3. Kerangka Konseptual .....	33
4. Rancangan Penelitian .....	36
5. Bentuk Tes Kelincahan Tenis Meja .....	41
6. Grafik Histogram Distribusi Frekwensi Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) .....	44
7. Grafik Histogram Distribusi Frekwensi Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran	
1. Uji Validitas dan Reabilitas Data .....	57
2. Data awal tes kelincahan tenis meja ( <i>Pre Test</i> ) .....	59
3. Data akhir tes kelincahan tenis meja ( <i>Post Test</i> ) .....	60
4. Uji Normalitas Data ( <i>Pre Test</i> ) .....	61
5. Uji Normalitas Data ( <i>Post Test</i> ) .....	62
6. Uji homogenitas dan uji-t Tes Kelincahan Atlet.....	63
7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	65
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z .....	66
9. Daftar Persentil untuk Distribusi t .....	67
10. Dokumentasi Penelitian .....	68
11. Program Latihan Bayangan ( <i>Shadow Play</i> ) Tenis Meja.....	72

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VI, pasal 20 ayat 2 dan 3 menyatakan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan, dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Dari kutipan di atas menyatakan bahwa pada dasarnya setiap atlet diharapkan semua komponen dasar untuk mencapai prestasi yaitu bakat, kemampuan, potensi. Selain itu untuk mencapai prestasi yang maksimal pelaksanaan proses latihan harus berjalan intensif, terprogram, dan terarah. Pengembangan dan pembinaan olahraga sangat berperan sekali terhadap maju mundurnya sebuah prestasi olahraga.

Salah satu tujuan pembangunan dan pengembangan olahraga Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan olahraga. Diantaranya adalah olahraga tenis meja. Olahraga tenis meja yang merupakan salah satu olahraga yang tidak mengenal batas umur, anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Tenis meja merupakan cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota badan. Teknik dasar bermain tenis meja menurut Achmad dan Nurlan (1992:30) yaitu terdiri dari *grip* (pegangan), *stance* (posisi tubuh

mulai dari kaki, badan dan tangan saat memukul bola), *stroke* (teknik pukulan), *footwork* (gerakan kaki), dan *service* (servis). Selain itu taktik, mental, dan kondisi fisik merupakan hal dasar yang harus dimiliki seorang atlet dan sangat berperan sekali dalam pencapaian prestasi tenis meja.

Kondisi fisik yang bagus memegang peran yang sangat penting bagi atlet untuk mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih dan pada saat atlet bertanding. Hal ini diungkapkan Achmad dan Nurlan (1992:154) untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga tenis meja, selain seorang atlet harus memiliki kemampuan teknik dan taktik yang tinggi, juga diperlukan kemampuan fisik yang prima serta kematangan untuk menjadi seorang juara. Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008:5) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*ekspolivepower*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Menurut Hodges (1996:158) kondisi fisik tenis meja meliputi: kecepatan, kekuatan, stamina (daya tahan) dan fleksibilitas. Dan menurut Desi (2011:2) faktor yang mempengaruhi tenis meja berupa kondisi fisik diantaranya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi gerak.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal pada cabang tenis

meja. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik, seorang atlet akan mengalami kesulitan untuk meningkatkan keterampilan gerakan dan tidak dapat menjalankan program latihan dengan baik sehingga akhirnya prestasi maksimal akan sulit dicapai. Pada olahraga tenis meja kondisi fisik yang dibutuhkan adalah daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan koordinasi, kecepatan dan ketepatan.

Salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan tenis meja adalah kelincahan (*agility*). Harsono (1998:3) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan yakni sebagai berikut: “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Jadi hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan kelincahan, begitu juga dalam permainan tenis meja, seperti yang dikemukakan oleh Kertamanah (2003:91) tiga teknik yang sempurna untuk membalas bola lawan dan memberi peluang bagi anda untuk mempersiapkan serangan berikutnya yaitu (1) melakukan balasan dengan cepat, (2) meletakkan posisi tubuh yang tepat, (3) mengambil posisi yang baik untuk menunggu serangan balasan lawan.

Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa, kelincahan memiliki peranan yang sangat penting sebab jika seorang atlet memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka, seseorang tersebut dapat dengan mudah merubah arah pada posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dan bergerak ke semua sudut sisi lapangan atau meja. Kelincahan yang dimiliki

oleh seorang atlet tenis meja akan memudahkan pemain tersebut untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit khususnya dalam menempatkan diri untuk dapat mengembalikan bola yang datang dari lawan, tidak mudah jatuh atau cedera ketika melakukan berbagai gerakan fisik dalam permainan tenis meja, dan mempermudah seorang pemain tenis meja untuk melakukan berbagai teknik-teknik dalam permainan tenis meja, seperti teknik memegang bet (*grip*), teknik siap sedia (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan melakukan berbagai jenis-jenis pukulan (*stroke*). Dapat disimpulkan bahwa jika seorang pemain tenis meja mempunyai kelincahan yang bagus, maka ia dapat menguasai permainan dengan baik sehingga akan memudahkan atlet untuk meraih prestasi.

Selain itu, dalam olahraga tenis meja latihan bayangan (*shadow play*) juga sangat berperan dalam tenis meja. Menurut Kertamanah (2003:19) *shadow play* merupakan cara yang terpenting harus dilakukan tak terkecuali olahraga tenis meja. Latihan bayangan merupakan latihan untuk melatih gerakan dasar tenis meja tanpa menggunakan bola. Latihan bisa dilakukan dengan mengkombinasikan semua teknik dan gerakan tenis meja seperti melakukan gerakan pukulan *forehand* setelah itu langkah kaki kesamping kiri dan melakukan gerakan *backhand*. Latihan bayangan (*shadow play*) ini merupakan salah satu latihan yang baik untuk meningkatkan keterampilan tenis meja baik secara fisik maupun teknik. Pada saat melakukan latihan bayangan atlet dituntut untuk melakukan gerakan tenis meja dengan cepat,

berubah-ubah arah dan posisi tubuh, melakukan langkah kaki (*footwork*) yang benar serta terus menjaga keseimbangan.

Salah satu pusat pembinaan tenis meja di Sumatera Barat khususnya Kota Padang yaitu Club Persatuan Tenis Meja Pegadaian Padang. Frekuensi latihan di Club Pegadaian Padang untuk tingkat pemula berjumlah 4 kali seminggu (senin, rabu, jumat, dan sabtu) waktu setiap kali pertemuan antara 2-4 jam mulai dari jam 4 sore sampai dengan jam 8 sore. Klub ini sudah berkembang dari tahun ke tahun, yang telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan seperti: Kejuaraan Antar Klub se-Sumatera Barat, Kejuaraan Daerah, Pekan Olahraga Provinsi, Kejuaraan Antar Pelajar bahkan mengikuti Kejuaraan Tingkat Nasional. Namun akhir-akhir ini Club tenis meja Pegadaian Padang kurang begitu terlihat prestasinya. Hal ini peneliti temukan pada pertandingan Kejuaraan Daerah (Kejurda I) di Lubuk Basung tanggal 4-5 November 2013. Banyak atlet yang gugur saat babak penyisihan hingga tak satupun yang lolos ke babak final.

Dalam pembinaan olahraga tenis meja perhatian terhadap komponen kelincahan tampaknya masih perlu ditingkatkan. Saat pengamatan, peneliti melihat masih banyak atlet kurang mampu mengikuti irama permainan, tidak cepat memahami jenis pukulan lawan, penempatan posisi tubuh sesuai dengan arah bola, sulit melakukan perubahan gerakan pukulan misalnya merubah gerakan dari pukulan *forehand* kemudian berubah menjadi gerakan *backhand*, kesulitan mengembalikan bola yang datang dari lawan yang selalu cepat dan berubah-ubah arah, sehingga sering terjadi pukulan yang tidak tepat

bahkan bola tidak lagi mengenai bet. Sehingga lawan dengan sangat mudah mendapatkan poin.

Setelah berdiskusi dengan pelatih tenis meja Club Pegadaian Padang, diduga kelincahan atlet pada saat bermain tenis meja kurang. Hal itu diduga disebabkan karena kurangnya bentuk latihan spesifik yang mengarah kepada kelincahan. Untuk meningkatkan kelincahan diperlukan latihan yang terprogram dan lebih spesifik. Bentuk latihan kelincahan tersebut diantaranya: *shuttle run*, *zig-zag run*, langkah *side step*, latihan bola banyak (*drill ball*), latihan olah kaki (*footwork*), latihan bergerak sesuai intruksi, dan latihan bayangan (*shadow play*).

Bertolak dari uraian di atas maka timbulah permasalahan yang akan diteliti, bahwa apakah dalam program latihan bayangan (*shadow play*) tenis meja dapat mempengaruhi kelincahan atlet Club Pegadaian Padang. Diduga jika atlet melakukan latihan bayangan secara kontinyu, maka gerakan dan kelincahan atlet yang dihasilkan akan semakin bagus dan sempurna.

Dari pernyataan di atas dan pengamatan yang telah penulis lakukan, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lanjutan mengenai “pengaruh latihan bayangan (*shadow play*) terhadap kelincahan (*agility*) atlet tenis meja Club Pegadaian Padang ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet diidentifikasi sebagai berikut:

1. Teknik
  - a. Pegangan (*Grip*)
  - b. Posisi tubuh (*stance*)
  - c. Teknik pukulan (*stroke*)
  - d. Langkah kaki (*footwork*)
2. Taktik
  - a. Menyerang
  - b. Bertahan
  - c. Kombinasi
3. Mental
4. Kondisi Fisik
  - a. Daya tahan (*endurance*),
  - b. Kekuatan (*strenght*),
  - c. Daya ledak (*ekspolivepower*),
  - d. Kecepatan (*speed*),
  - e. kelenturan (*flexibility*),
  - f. Kelincahan (*agility*),
  - g. Keseimbangan (*balance*),
  - h. Koordinasi (*coordination*).
5. Metode Latihan
  - a. Latihan interval
  - b. Latihan sirkuit
  - c. Latihan bayangan (*shadow play*)

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka tidak semua variabel yang akan diteliti. Oleh sebab itu penelitian ini dibatasi hanya pada latihan bayangan (*shadow play*) sebagai variabel bebas dan kelincahan (*agility*) sebagai variabel terikat.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka didapat masalah dalam penelitian adalah “Apakah ada pengaruh latihan bayangan (*shadow play*) terhadap kelincahan (*agility*) atlet tenis meja di club Pegadaian Padang?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bayangan (*shadow play*) terhadap kelincahan (*agility*) atlet tenis meja Club Pegadaian Padang.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bahan acuan bagi pelatih tenis Club Pegadaian Padang.
3. Pembinaan olahraga tenis meja di Sumatera Barat untuk meningkatkan kelincahan pada atlet.
4. Memperkaya teori-teori tenis meja bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Ilmu Keolahragaan.