

KONTRIBUSI KECEPATAN TERHADAP KELINCAHAN ATLET TENIS JUNIOR SUMATERA BARAT

Irfan Arifianto.¹

Abstrak. Tujuan penelitian ini ditujukan untuk mengungkap kontribusi kecepatan terhadap kelincahan dengan menggunakan metode korelasional dan pengambilan sampel dilakukan dengan cara *proporsional random sampling*. Tahap ini diawali dengan pemilihan club dan atlet aktif latihan beberapa tahun terakhir. Data dihimpun dari tes yang dilakukan, serta diolah dengan menggunakan korelasi sederhana dan regresi sederhana. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan kecepatan terhadap kelincahan atlet tenis junior Sumatera Barat.

Kata kunci: Kecepatan, kelincahan

PENDAHULUAN

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat (UU No.3, 2005).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (UU No.3, 2005). Dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan prestasi yang optimal haruslah dimulai dari pembinaan semenjak dini.

Tenis adalah suatu permainan yang menggunakan bola dan raket, dan dimainkan di atas lapangan persegi panjang yang memiliki permukaan datar atau rata. ide permainannya adalah memantulkan bola di daerah lawan, dan berusaha untuk mempertahankan bola agar tidak mati di daerah sendiri dengan cara selalu berusaha memukul bola ke daerah lawan (Irawadi, 2009).

¹ Irfan Arifianto adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP)

Permainan tenis ini terdiri dari dua jenis pertandingan yakni pertandingan tunggal (*single*) dan ganda (*double*). Dimana pertandingan ganda terdiri dari ganda putra dan ganda putri serta ganda campuran. Salah satu petenis yang memiliki kemampuan teknik yang luar biasa yakni Roger Federer. Federer menempati peringkat pertama dunia sebanyak 16 kali (Lloyd, 2009). Di Indonesia kita juga memiliki petenis berbakat seperti Christopher Rungkat. Ia adalah juara ganda putra di kelas junior pada turnamen Grand Slam Prancis terbuka 2008 bersama Henri Kontinen asal Finlandia setelah mengalahkan pasangan Jaan-Frederik Bunken dan Maat Reid di final (Wikipedia, 2014). Akan tetapi, atlet di Sumatera Barat masih belum mampu untuk berprestasi ditingkat Nasional. Hal ini terbukti dengan tidak masuknya atlet Sumatera Barat ke dalam ranking 50 Nasional.

Di dalam permainan tenis lapangan dalam usaha untuk mematikan bola, lawan akan berusaha menempatkan bola ke posisi yang sulit untuk di jangkau dan masuknya bolapun dihitung sebagai angka. Untuk itu kemampuan kelincahan sangat dominan sekali dalam usaha untuk mengantisipasi arah datangnya bola. Semakin cepat bola yang datang maka akan semakin cepat pula reaksi pemain berusaha untuk mengejar arah datangnya bola.

Selanjutnya akan dibahas tentang unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan oleh setiap atlet yaitu: kelincahan (*agility*). Pengertian dari kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Ismaryati, 2008). Peranan kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera (Suharno, 1985).

Di dalam permainan tenis lapangan pergerakan yang luar biasa yang mampu menghibur para penonton yang melihatnya. Hal ini dikarenakan matangnya unsur kondisi fisik yakni kemampuan kelincahan yang dimiliki para atlet. Jika dilihat secara teliti kelincahan dalam permainan tenis lapangan harus didukung beberapa unsur kondisi fisik yakni kecepatan yang berfungsi ketika melakukan percepatan untuk mengejar bola.

Penelitian ini ditujukan untuk dapat menjawab beberapa pertanyaan 1) Apakah ada hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan kelincahan atlet Tenis Junior Sumatera Barat?

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Correlation Research*. Metode ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan terhadap kelincahan di Sumatera Barat, selanjutnya dihitung besarnya kontribusi melalui indeks determinasi yaitu $r^2 \times 100$. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2015. Sampel ditetapkan berdasarkan *proporsional random sampling* sebanyak 32 orang atlet tenis junior Sumatera Barat.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data yang benar (Sugiyono, 2013). Untuk kemampuan kecepatan diukur menggunakan tes sprint 15 meter, sedangkan untuk kelincahan menggunakan tes 8 penjuru mata angin. Pengolahan dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi dan regresi sederhana.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Pengukuran Kecepatan

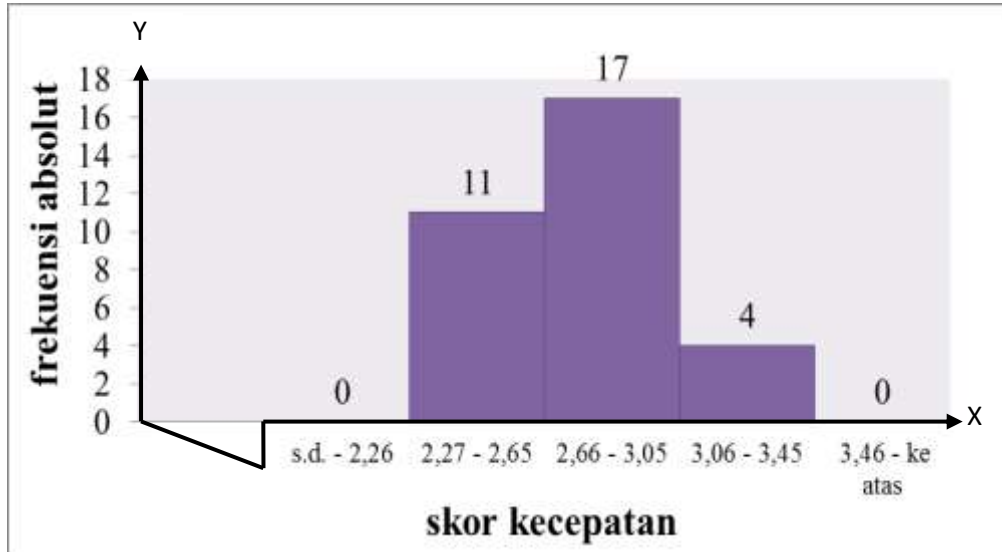
Dari Hasil pengukuran Kecepatan (X_1) yang dilakukan terhadap 32 orang Atlet tenis Junior Sumatera Barat di Sumatera Barat. Hasil penelitian diperoleh nilai tertinggi = 2,41 dengan kategori baik, dan terendah = 3,12 dengan kategori kurang, banyak kelas 5, interval 6, mean 2,79 dan SD 0,24 serta distribusi frekuensi sebagaimana terlihat pada tabel berikut:

Tabel. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_1)

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kelas Interval
		Absolut	Relative	
1	s.d. - 2,26	0	0%	Baik Sekali
2	2,27 - 2,65	11	34,38%	Baik
3	2,66 - 3,05	17	53,13%	Sedang
4	3,06 - 3,45	4	12,50%	Kurang
5	3,46 - ke atas	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		32	100%	

Berdasarkan skor rata-rata dari tingkat kemampuan kecepatan yang diperoleh sebesar 2,79 detik maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan sampel berada pada kategori sedang, dimana 14 orang dengan kemampuan kecepatan di bawah rata-rata dan 18 orang dengan

kemampuan kecepatan di atas rata-rata, yang berarti lebih banyak sampel berada pada kemampuan kecepatan di atas rata-rata. Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan dan penjabaran distribusi frekuensi data hasil tes kecepatan dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar. Histogram Kecepatan

2. Hasil Pengukuran Kelincahan

Analisis variabel kelincahan, diperoleh rata-rata = 30,40 detik dengan kategori sedang, standar deviasi = 1,09, nilai tertinggi = 27,70 detik dengan kategori baik sekali, dan terendah = 31,82 detik dengan kategori sedang. Distribusi frekuensi digambarkan dalam tabel berikut.

Tabel . Distribusi Frekuensi Kelincahan (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kelas Interval
		Absolut	Relative	
1	s.d. - 28,61	2	6,25%	Baik Sekali
2	28,62 - 30,46	14	43,75%	Baik
3	30,47 - 32,32	16	50,00%	Sedang
4	32,33 - 34,18	0	0%	Kurang
5	34,19 - ke atas	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		32	100%	

Berdasarkan skor rata-rata dari kemampuan kelincahan yang diperoleh sebesar 30,40 detik maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan kelincahan sampel berada pada kategori baik, dimana 16 orang dengan kemampuan kelincahan di bawah rata-rata dan 16 orang dengan

kemampuan kelincahan di atas rata-rata. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dan penjabaran distribusi frekuensi data kelincahan dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 88, sedangkan histogramnya pada gambar.

Gambar. Histogram Kelincahan

PEMBAHASAN

Dari apa yang telah didapatkan melalui penelitian jelas bahwa kelincahan memerlukan kombinasi antara keseimbangan, kecepatan, kekuatan dan koordinasi (Mackenzie, 2000). Orang yang dikatakan lincah adalah orang yang mampu bergerak dengan cepat. Cepat atau kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diantaranya jenis serabut otot, panjang tungkai, jenis kelamin, kelelahan, dan usia. Pada saat melakukan akselerasi atau percepatan membutuhkan kemampuan kecepatan yang tinggi, seperti yang disampaikan oleh Sajoto (1995) yang menyatakan bahwa seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Artinya dengan memiliki kecepatan yang tinggi memiliki hubungan yang positif terhadap kelincahan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan (1) terdapat kontribusi yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan kelincahan. Hal ini berarti bahwa apabila kemampuan kecepatan tinggi, maka kemampuan kelincahan akan lebih tinggi pula, begitu pula sebaliknya. Hal ini mengisyaratkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan

kelincahan dapat dilakukan dengan meningkatkan kecepatan dari masing-masing atlet tenis Junior Sumatera Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman. (2013). *Fisiologi olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bompa, T. O. (1994). *Power training for sport: Plyometrics explosive power development* (cetakan kedua). Canada: Mosaic press
- Irawadi, Hendri. (2009). *Cara mudah menguasai tenis*. Malang: Wineka Media.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS. Press.
- Lloyd. (2009). *BBC sport*. Diunduh tanggal 13 Januari 2015 dari <http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/tennis/8088191.stm>.
- Mackenzie, B. (2000) Agility [WWW] Available from: [http://www.brianmac.co.uk/agility .htm](http://www.brianmac.co.uk/agility.htm) [Accessed 17/10/2014]
- Sajoto. (1995). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian*, Bandung: AL Fabela.
- Suharno. (1985). *Dasar-dasar permainan bolavoli*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- UU RI No. 3 Tahun (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta. Depdiknas
- Wikipedia. (2014). [Christopher Rungkat - Wikipedia bahasa Indonesia](http://id.wikipedia.org/wiki/Christopher_Rungkat). Diunduh tanggal 13 Januari 2015 dari [http://id.wikipedia.org/wiki/Christopher _Rungkat](http://id.wikipedia.org/wiki/Christopher_Rungkat).