

**PENGARUH LATIHAN *REACTION TIME DRILL* TERHADAP
KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG FUTSAL**



SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*

disusun oleh :

Muhammad Arif 2009238

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN *REACTION TIME DRILL* TERHADAP
KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Muhammad Arif

NIM. 2009238

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Muhammad Arif

Universitas Pendidikan Indonesia

April 2025

Hak Cipta Dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian.

Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN *REACTION TIME DRILL*
TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG

Muhammad Arif

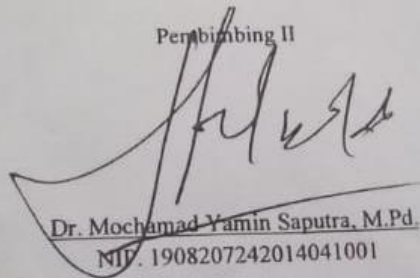
2009261

Disetujui dan disahkan
oleh: Pembimbing I



Prof. Dr. Berliana, M.Pd.
NIP. 19620513198602201

Pembimbing II

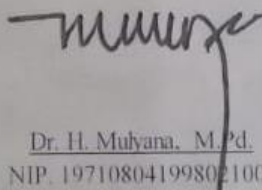


Dr. Mochamad Yamin Saputra, M.Pd.
NIP. 1908207242014041001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kevelatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan Universitas Pendidikan
Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *REACTION TIME DRILL* TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA FUTSAL

Muhammad Arif
2009238

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Berliana, M.Pd.

Pembimbing 2 : Dr. Mochamad Yamin Saputra, M.Pd.

Modifikasi latihan adalah penyesuaian atau perubahan yang dilakukan pada program latihan untuk memenuhi kebutuhan atau tujuan tertentu. Modifikasi metode latihan *reaction time drill* dilakukan untuk memiliki kecepatan reaksi yang lebih baik. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh modifikasi latihan reaksi terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (*one group design*). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penjaga gawang cianjur futsal akademi yang berusia 16 tahun yang berjumlah 6 penjaga gawang dan sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, dimana 6 penjaga gawang ini menjadi sampel untuk diteliti. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes *Whole body reaction*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari modifikasi latihan *reaction time drill* yang dibuktikan dengan nilai signifikan (2-tailed) yaitu sebesar $0.00 \leq 0.05$. sehingga dapat disimpulkan pengaruh yang signifikan dari pengaruh modifikasi *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

Kata kunci : Modifikasi latihan, Kecepatan Reaksi, Penjaga Gawang

ABSTRACT

THE EFFECT OF REACTION TIME TRAINING DRILL ON GOALKEEPER FUTSAL REACTION SPEED

Muhammad Arif

2009238

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Berliana, M.Pd.

Pembimbing 2 : Dr. Mochamad Yamin Saputra, M.Pd.

Exercise modification is an adjustment or change made to an exercise program to meet certain needs or goals. Modification of the reaction time drill training method is done to have better reaction speed. The purpose of this study was to determine the effect of reaction training modifications on goalkeeper reaction speed. The method used in this research is experimental method (one group design). The population used in this study were 16-year-old cianjur futsal academy goalkeepers totaling 6 goalkeepers and samples taken using total sampling techniques, where 6 goalkeepers were sampled for research. The instrument in this study used the Whole body reaction test. The data analysis techniques used are normality test, homogeneity test and hypothesis testing. Based on the results of the data analysis carried out, it is stated that there is a significant increase in the modification of reaction time drill training as evidenced by the significant value (2tailed) which is $0.00 \leq 0.05$. so it can be concluded that the significant effect of the effect of reaction time drill modification on goalkeeper reaction speed.

Keywords: *Exercise modification, Reaction Speed, Goalkeeper*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Landasan Teori	6
2.1.1 Modifikasi Latihan	6
A. Pengertian Modifikasi	6
B. Proses Modifikasi.....	7
C. Modifikasi Latihan	8
2.1.2 Kecepatan Reaksi	11
A. Pengertian Kecepatan Reaksi.....	11
B. Reaksi Penjaga Gawang Futsal	13
2.2 Kerangka Berfikir	16
2.3 Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	20

3.1 Metode Penelitian	20
3.2 Desain Penelitian	20
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.3.1 Populasi.....	21
3.3.2 Sampel	22
3.4 Instrumen Penelitian	22
3.5 Alur Penelitian	25
3.5.1 Tahap Persiapan	25
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	25
3.5.3 Tahap Penyelesaian	25
3.6 Analisis Data	26
3.6.1 Deskripsi Data	26
3.6.2 Uji Normalitas	26
3.6.3 Uji Homogenitas	27
3.6.4 Uji Hipotesis	27
3.7 Program Latihan	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Analisis Data	29
4.1.1 Profil Responden	29
4.1.2 Menghitung <i>Descriptive Statistics</i>	30
4.1.3 Uji Normalitas	31
4.1.4 Uji Homogenitas	31
4.1.5 Uji Hipotesis	32
4.2 Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	41

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, Nanda Fauzi. "PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI DENGAN PELONTAR BOLA PADA PENJAGA GAWANG SSB POP SOLO." (2023).
- Anwar, K. (2019). PROFIL KONDISI FISIK ATLET PORPROV FUTSAL KABUPATEN BANGKALAN TAHUN 2019. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 4(2), 1-5.
- Budianto, I. (2015). SUMBANGAN KECERDASAN IQ, KESEIMBANGAN, DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN KIPER DALAM MENGANTISIPASI ARAH BOLA.
- Contreras, B. (2015). *BODYWEIGHT STRENGTH TRAINING ANATOMY*.
- Cummings, T. G., & Worley, C. G. (2014). *ORGANIZATION DEVELOPMENT AND CHANGE*
- Ericson, Kevin. PERBANDINGAN KECEPATAN REAKSI DAN ANTISIPASI REAKSI PADA PENJAGA GAWANG DALAM OLAHRAGA SEPAKBOLA DAN FUTSAL. Diss. Universitas Pendidikan Indonesia, 2015.
- Fauzi, Siswantoyo, Abdul. A, Endang R. S., Hendrian F. K., Kevin F. (2020). VALIDITAS DAN RELIABILITAS *SMART WHOLE BODY REACTION* (WBR) MAHASISWA UPSI MALAYSIA DAN UNY INDONESIA
- Gama, P.G.S. (2017) PENGARUH LATIHAN POWER SATU KAKI DENGAN BOLASEPAK MENGGUNAKAN BOLA PANTUL TERHADAP KECEPATAN REAKSI.
- Gelade, G. (2014). *EVALUATING THE ABILITY OF GOALKEEPERS IN ENGLISH PREMIER LEAGUE FOOTBALL*. *Journal of quantitative analysis in sports*, 10(2), 279-286.
- Giandika, M. D., Kusmaedi, N., & Rusdiana, A. (2016). HUBUNGAN KEMAMPUAN WAKTU REAKSI DAN FLEKSIBILITAS ATLET UKM TAEKWONDO UPI DENGAN HASIL TENDANGAN DOLLYOCHAGI. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1546>
- Giovano, Oka. PENGARUH METODE LATIHAN REACTION TIME DRILL TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA. Diss. Universitas Pendidikan Indonesia, 2023.
- Hariandja, M. (2013). MANAJEMEN OPERASIONAL. Universitas Indonesia
- Harsono. (2015). KEPELATIHAN OLAHRAGA (TEORI DAN METODOLOGI). Bandung : Remaja Rosdakarya
- Herlambang, Anggi, et al. "PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA TENIS KE TEMBOK TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG MAHASISWA UKM FUTSAL STKIP SETIA BUDHI RANGKASBITUNG." *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi* 5.1 (2021): 814.
- Hidayat, Ryan Ahmad, Asep Angga Permadi, and Irwan Hermawan. "PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP *PERFORMANCE*

- GOALKEEPER." Jurnal Porses 5.1 (2022): 178-188.
- Higgs, C., et al. (2019) LONG-TERM DEVELOPMENT IN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY 3.0. Sport for Life Society.
<https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>
- Johnson, M., & Lee, S. (2017). *THE EFFECTS OF MODIFIED REACTION TRAINING ON ATHLETES' PERFORMANCE*. *Journal of Sports Psychology*, 10(2), 88-101.
- Komarodin, M. I. (2018). ASPEK KEBUGARAN JASMANI KECEPATAN DAN HUBUNGANNYA PADA BEBERAPA CABANG OLAHRAGA. *Satria*, 1(1), 13-16.
- Kreighbaum, E., & Barthels, K. M. (2015). *BIOMECHANICS: A QUALITATIVE APPROACH FOR STUDYING HUMAN MOVEMENT*. PEARSON.
- Kresnayadi, I. P. E. (2016). PENGARUH PELATIHAN LADDER DRILL 8 REPETISI 3 SET TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 103-107.
- 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), 26-32.
- Manescu, C. O. (2013). *ESSENTIAL QUALITIES OF THE GOALKEEPER IN FUTSAL*.
- Miyatake, N., et al. (2012). *EVALUATION OF WHOLE BODY REACTION TIME AND ONE LEG WITH EYE CLOSED BALANCE IN ELDERLY JAPANESE*. *Open J Epidemiol*, 2(01), 22.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2019). ILMU KEPELATIHAN DASAR (2nd ed.). ALVABETA.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). *PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL DEMANDS OF FUTSAL*. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80.
- Naufal, Ariq. PENGARUH PELATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG OLAHRAGA HOKI. Diss. Universitas Pendidikan Indonesia, 2021.
- Novreza, B. PENGEMBANGAN ALAT FITLIGHT TRAINING SEBAGAI ALAT BANTU LATIHAN KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG PADA PERMAINAN SEPAKBOLA. Diss. UNIVERSITAS JAMBI, 2022.
- Panggabean, Fahmi Syafriza. PENGARUH VARIASI LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG USIA 13-15 TAHUN DI SSB TUNAS MUDA MEDAN TAHUN 2021. Diss. UNIMED, 2022.
- Pereira, A., & Costa, J. (2018). *GOALKEEPER'S DECISION-MARKING IN FUTSAL*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(2), 147-155.
- Prof. Dr. Berliana, M. P. (2024). RAGAM KONSTRUKSI INSTRUMEN OLAHRAGA. CV.K-Media.
- Purnama, Ahmed Kuri, Eka Supriatna, and Edi Purnomo. "PENGEMBANGAN MODIFIKASI ALAT LATIHAN KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG

- BOLA TANGAN." Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK) 11.3.
- Raja Syahni, Filli Azandi, Mawardi Nur (2021). "PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN UNTUK PENJAGA GAWANG OLAHRAGA FUTSAL". Jurnal Prestasi Vol.5 No.2
- Rarasti, A., & Heri, Z. (2019). PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN SAMSAK BERBASIS TRAFFIC LIGHT TERHADAP KECEPATAN REAKSI TENDANGAN PADA ATLET TAEKWONDO. Jurnal Prestasi, 3(6), 100 <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15902>
- Seswandi, Seswandi, and Haryanto Haryanto. "PENGEMBANGAN VIDEO TEKNIK DASAR PENJAGA GAWANG FUTSAL PUTRI." JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL 3.2 (2022): 1206-1218.
- Sidik, D. P. (2019). METODE LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI MADRASAH ALIYAH AL-AMAN CIMANGGU KABUPATEN SUKABUMI 2018 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi).
- Silva, S. L. D., et al(2021). *THE ANTICIPATORY AND REACTION TIME BEHAVIORS OF THE FUTSAL GOALKEEPER. Journal of physical education*, 32, e3218.
- Smith, J., & Johnson, R. (2020). *"THE IMPACT OF MODIFICATIONS ON PRODUCT PERFORMANCE."* *Journal of Engineering Design*, 15(2), 123-135.
- Sugiono. (2013). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D
- Ulfiansyah, et al. "PENGARUH LATIHAN REAKSI BERVARIASI DAN TETAP TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG." *Unnes Journal of Sport Sciences* 4.2 (2015).
- Wiyaka, I., Daulay, D. E., & Adikahriani, A. (2020). PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENERIMA SERVIS SEPAKTAKRAW PADA MAHASISWA PKO FIK UNIMED. Jurnal Prestasi, 4(2), 60. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.22118>
- Wysocki, R. K. (2014). MANAJEMEN PROYEK. Erlangga