

**PENGARUH LATIHAN AUDIOVISUAL TERHADAP
PENINGKATAN REAKSI PENJAGA GAWANG
PADA CABANG OLAHRAGA BOLA TANGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan
Kepelatihan Olahraga



Oleh:
Safilla Azzahra Utami
2006005

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**PENGARUH LATIHAN AUDIOVISUAL TERHADAP PENINGKATAN
REAKSI PENJAGA GAWANG PADA CABANG OLAHRAGA BOLA
TANGAN**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Safilla Azzahra Utami

NIM. 2006005

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

© Safilla Azzahra Utami

Universitas Pendidikan Indonesia

2025

Hak Cipta Dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian.

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

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

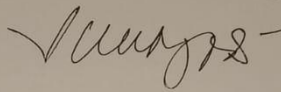
PENGARUH LATIHAN AUDIOVISUAL TERHADAP PENINGKATAN REAKSI PENJAGA GAWANG PADA CABANG OLAHRAGA BOLA TANGAN

Safilla Azzahra Utami

2006005

Disetujui dan disahkan oleh:

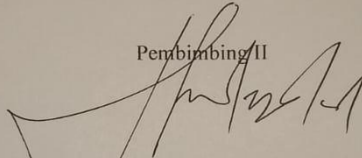
Pembimbing I



Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.

NIP. 196510171992031002

Pembimbing II



Dr. Mochamad Yamin Saputra, M.Pd.

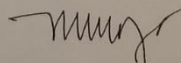
NIP. 1908207242014041001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kevelatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan berjudul “Pengaruh Latihan Audiovisual Terhadap Peningkatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang Olahraga Bola Tangan” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila dikemudian hari dikemukakan adanya pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juni 2025

Penulis,

Safilla Azzahra Utami
NIM. 2006005

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahhirabbil'alaamiin segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Atas segala limpah Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Audiovisual Terhadap Peningkatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang Olahraga Bola Tangan” untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Perjalanan penulisan skripsi ini tak luput dari lika-liku dan rintangan yang menguji ketekunan dan kesebaran penulis. Namun, atas berkah-Nya dan dukungan berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada dosen pembimbing dan dosen penguji. Dengan proses penulisan ini, penulis sadar bahwa masih terdapat kekurangan. Manusia tetaplah manusia yang selalu membutuhkan manusia lain untuk mencapai kesuksesan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis memohon apabila terdapat kesalahan baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja.

Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dan menjadi bahan rujukan yang bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

Bandung, Juni 2025

Penulis,

Safilla Azzahra Utami
NIM. 2006005

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa segala, kenikmatan, kemudahan, pertolongan, dan Rahmat hidayahnya punilis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam mari kita limpahkan kepada junjungan Nabi besar Baginda Nabi Muhammad SAW. Kepada keluarganya serta sahabatnya sampai pada kita selaku umatnya. Rasa Syukur tiada henti penulis ucapkan karena dapat menyelesaikan skripsi ini merupakan rangkaian harus di tempuh dalam perkuliahan. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang membantu demi kelancaran dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini

1. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku Ketua Program Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd., selaku dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa dengan sabar membimbing penulis, memberikan masukan selama bimbingan.
3. Bapak Dr. Mochammad Yamin Saputra, M.Pd., selaku dosen Pembimbing II yang selalu memfasilitasi dan selalu meluangkan waktunya untuk selalu membimbing proses penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini, berbagi pikiran untuk membuat penulisan ini menjadi lebih baik.
4. Ibu Dr. Mona Fiametta Febrianty, M.Pd., selaku Dosen mata kuliah Statistika
5. Bapak Dedi Wijaya, S.Pd., yang selalu memberi semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh bapak dan ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan bantuan terkait dalam perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan.
7. Seluruh Staf Karyawan FPOK UPI.
8. Kepada kedua orang tua saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya selalu ada, membantu dalam jeri payahnya, keringatnya, do'a yang selalu dipanjatkan setiap saat dan sesudah shalat lima waktu, shalat di pertengahan malam untuk kesuksesan saya, memberikan dukungan paling utama dari awal perkuliahan sampai dimana menyelesaikan perkuliahan, teruntuk Ibunda Sumiati dan Ayahanda Sahroni tercinta yang tak pernah lepas mendo'akan dalam setiap sujudnya, yang tak pernah mengeluh membiayai sekolah saya sampai di

perguruan tinggi, selalu mengutamakan keperluan anaknya terpenuhi selama menempuh pendidikan daripada keperluan mama dan ayah, dan afil minta maaf sama ayah dan mama sampai saat ini belum bisa ngebahagiakan kalian tapi afil janji akan segera membahagiakan ayah sama mama, afil selalu sayang ayah dan mama.

9. Kepada keluarga besar saya terima kasih selalu ada dan selalu memberi masukan, motivasi, semangat untuk menyelesaikan menyusun skripsi.
10. Ibu Seni Septiani Sanusi, S.Psi., Terima kasih sudah membantu saya selama menempuh pendidikan.
11. Bapak Zaenal Mutaqqin, Terima kasih sudah membantu saya akhir-akhir ini dalam menyelesaikan pendidikan.
12. ABTI Koda Bandung, Pengurus, Pelatih, dan Atlet Porprov Kota Bandung.
13. Sahabat saya Salsabila Khairunnisa, S.Pd dan Sanabela Cahyawati Putri yang selalu ada, memberi semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi.
14. Salsabila Gutawa dan Reddis Angel yang sudah membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi.
15. Teman-teman dan kerabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. Untuk diri saya sendiri terima sudah bertahan sampai di titik ini, yang telah menyelesaikan skripsi akhir ini, terima kasih karena selalu berpikir positif dan mampu bangkit ketika keadaan sempat tidak berpihak tetapi selalu untuk bangkit untuk menyelesaikan skripsi, dan selalu berusaha mempercayai diri sendiri, sehingga akhirnya diri saya mampu membuktikan bahwa saya bisa mengandalkan diri saya sendiri.

Semoga Allah SWT. Memberikan balasan yang berlipat atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN AUDIOVISUAL TERHADAP PENINGKATAN
REAKSI PENJAGA GAWANG PADA CABANG OLAHRAGA BOLA
TANGAN

Safilla Azzahra Utami

2006005

Pembimbing 1: Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.

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

Kecepatan reaksi penjaga gawang menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan mereka dalam menghadapi serangan lawan. Kecepatan reaksi di sini berkaitan dengan kemampuan seorang penjaga gawang untuk merespon bola yang datang dengan cepat, baik melalui tangan, tubuh, atau gerakan yang dapat mengahalu bola. Oleh karena itu, peningkatan kecepatan reaksi pada penjaga gawang menjadi suatu kebutuhan yang tak terhindarkan dalam meningkatkan kualitas permainan tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan reaksi dengan menggunakan treatmen *blazepood* dalam permainan bola tangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *one grup pre test-post test design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet yang berposisi sebagai penjaga gawang yang tergabung dalam Porprov Kota Bandung. Sampel berjumlah 6 atlet yang terdiri dari 3 atlet cewek dan 3 atlet cowok yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *whole body reaction*. Analisis data yang digunakan *Paired Sampel T-test*. Hasil $0.048 < 0.05$ sehingga dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan audiovisual.

Kata kunci : Reaksi, Bola Tangan, Penjaga Gawang, Audiovisual, *Blazepood*.

ABSTRAC
***THE INFLUENCE OF AUDIOVISUAL TRAINING OF
IMPROVEMENT OF GOALKEEPER REACTION IN
HANDBALL SPORTS***

Safilla Azzahra Utami
2006005

Mentor 1: **Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.**

Mentor 2: **Dr. Mochamad Yamin Saputra, M.Pd.**

The goalkeeper's reaction speed is one of the determining factors for their success in facing the opponent's attacks. Reaction speed here relates to a goalkeeper's ability to respond to a fast-moving ball, whether through their hands, body, or movements that can deflect the ball. Therefore, improving reaction speed in goalkeepers becomes an unavoidable necessity in enhancing the team's game quality. This study aims to determine the difference in the effect of reaction training using the blazepood treatment in handball. The method used in this research is an experimental method employing a one-group-pre-test-post-test design. The population used in this study consists of athletes who play as goalkeepers and are part of the Porprov Kota Bandung. The sample consisted of 6 athletes, comprising 3 female athletes and 3 male athletes, selected using the total sampling technique. The instrument in this study uses whole body reaction. The data analysis used a Paired Sample T-test. The result of $0.048 < 0.05$ indicates that this study shows a significant effect of audiovisual training.

Keywords: Reaction, Handball, Goalkeeper, Audiovisual, Blazepood.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRAC	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Bola Tangan	6
2.1.1. Pengertian Bola Tangan	6
2.1.2. Posisi Permainan Bola Tangan	7
2.1.3. Penjaga Gawang Bola Tangan	9
2.1.4. Kondisi Fisik Penjaga Gawang	10
2.2 Reaksi	13
2.2.1. Pengertian Reaksi	13
2.3 Latihan AudioVisual	16
2.3.1. Pengertian AudioVisual	17
2.3.2. Manfaat AudiVisual	18
2.3.3. Blaze Pods	18
2.4 Kerangka Berfikir	20
2.5 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22

3.1 Metode Penelitian	22
3.2 Desain Penelitian	22
3.3 Populasi	23
3.4 Sampel	23
3.5 Instrumen Penelitian	23
3.6 Alur Penelitian	25
3.7 Program Latihan	27
3.8 Teknik Analisis Data	28
3.8.1. Deskriptif Statistik	29
3.8.2. Uji Normalitas Data	29
3.8.3. Uji Homogenitas	29
3.8.4. Uji Hipotesis	30
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Temuan	31
4.1.1. Deskriptif Statistik	31
4.1.2. Uji Normalitas	32
4.1.3. Uji Homogenitas	33
4.1.4. Uji Hipotesis	34
4.2 Pembahasan	36
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Implikasi	38
5.3 Rekomendasi	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Konponen Kondisi Fisik	13
Gambar 2.2 <i>Blaze Pods</i>	20
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir	21
Gambar 3.1 <i>One group pre test – post test design</i>	22
Gambar 3.2 <i>Whole Body Reaction</i> (Lambung Mangkurat, 2017)	24
Gambar 3.3 Alur Penelitian	26

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Posisi Permainan Bola tangan	7
Tabel 3.1 Norma Tes <i>Whole Body Reaction</i>	23
Tabel 3.2 Program Latihan	26
Tabel 4.1 Hasil <i>Whole Body Reaction</i>	30
Tabel 4.1 1 Deskriptif Statistik	31
Tabel 4.1 2 Uji Normalitas Data	32
Tabel 4.1 3 Uji Homogenitas Reaksi	33
Tabel 4.1 4 Uji Hipotesis	34

DAFTAR PUSTAKA

- Ardyanto, Sofyan. 2018. "Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual." *Jurnal Ilmiah Penjas* 4(3): 21–32.
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/723>.
- Bambang, Hermansah. 2018. "Modifikasi Permainan Bola Tangan Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Pembelajaran Bola Tangan Mahasiswa." *Wahana Didaktika* 16(1): 35–41.
- Basuki, Kustiadi, and Aminah Siti. 2019. "Hubungan Antara Kecepatan Lari 40 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V Sd Negeri Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo." *Jurnal Online Internasional & Nasional* 53(9): 1689–99.
www.journal.uta45jakarta.ac.id.
- Cahyaningrum, Krisdiana, and Didik Cahyono. 2023. "Jurnal Pendidikan Dan Konseling." 5: 3599–3605.
- Fadi, Gustian Yusup, and Nina Sutresna. 2019. "Jurnal Kepelatihan Olahraga , Universitas Pendidikan Indonesia Penerapan Metode Latihan 8-Point Star Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Cabang Olahraga Futsal." 11(2): 106–11.
- Hansen, Clint et al. 2017. "Performance Analysis of Male Handball Goalkeepers at the World Handball Championship 2015." *Biology of Sport* 34(4): 393–400.
- Hantau, Cezar, and Cristina Hantau. 2014. "The Effectiveness of Handball Goalkeeper At the 7 M Throws." *Marathon* 6(1): 27–31.
- Haryoko, Sapto. 2017. "Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual Sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran." : 10.
- Lambung Mangkurat, Universitas. 2017. "Petunjuk Pengoperasian Whole Body Reaction." *Physical education of students*.
- Nugroho, Fajar Abrianto, and Fifukha Dwi Khory. 2020. "Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada." *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 8(3): 137–42.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.

- PoVoas, Susana C.A. et al. 2012. "Physical and Physiological Demands of Elite Team Handball." *Journal of Strength and Conditioning Research* 26(12): 3365–75.
- Prince, Mohamed, and M Scholar. 2019. "International Seminar on Application of Engineering in Sports' Enhance Reaction Time for the Masses and Elite Goalkeepers via Smartphone and BlazePod." ~ 7 ~ *International Journal of Physiology* 2(2): 7–09.
- Purnama, Ahmed Kuri, Eka Supriatna, and Edi Purnomo. 2022. "Pengembangan Modifikasi Alat Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Bola Tangan." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 11(3).
- Purnomo, Edi. 2019. "Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya." *JSES : Journal of Sport and Exercise Science* 2(1): 29.
- Setiawan, Dimas, and Oce Wirawan. 2021. "Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Kabupaten Lamongan Dan Kabupaten Gresik." *Evaluation Athlete Performance* 4: 40–50.
- Sokoli, Stavroula. 2018. "Exploring the Possibilities of Interactive Audiovisual Activities for Language Learning." *Translation and Translanguaging in Multilingual Contexts* 4(1): 77–100.
- Sukendra, I Komang, and I Kadek Surya Atmaja. *Instrumen Penelitian*.
- Sulistiyono, Ninoy Yudhistya. 2013. "No Title." *Repository UPI*: 19.
<http://repository.upi.edu/203/>.
- Syahputri, Addini Zahra, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri. 2023. "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif." *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran* 2(1): 160–66.
- White, Anthony et al. 2018. "Match-Play and Performance Test Responses of Soccer Goalkeepers: A Review of Current Literature." *Sports Medicine* 48(11): 2497–2516.
- Zekailiche, Youssef et al. 2024. "Impact of Utilizing Visual Stimuli (BlazePod) on Agility, Vertical Jump, and Visual Reaction Time Speed in Under-19 Volleyball Players." www.preprints.org.

Ziv, Gal, and Ronnie Lidor. 2009. "Physical Characteristics, Physiological Attributes, and on-Court Performances of Handball Players: A Review." *European Journal of Sport Science* 9(6): 375–86.