

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *BOUNCE AND CATCH* TERHADAP KECEPATAN REAKSI ATLET UKM TAEKWONDO UPI

Linda Desrianda Tamher
1203805

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Drs. H. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd
Ira Purnamasari, M.Pd

Setiap cabang olahraga membutuhkan kecepatan reaksi sebagai salah satu penunjang penampilannya di lapangan, begitu pula untuk cabang olahraga taekwondo. Kecepatan reaksi di butuhkan setiap atlet taekwondo baik untuk menyerang maupun bertahan, sebelum melakukan sebuah tendangan. *Bounce and catch* merupakan salah satu bentuk latihan kecepatan reaksi menurut Brown, dkk, (2000, hlm. 172). Proses latihan ini bertujuan untuk meningkatkan koordinasi mata, tangan dan kaki dalam satu langkah. Alasan di adakannya penelitian ini untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet UKM Taekwondo UPI. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *bounce and catch* terhadap kecepatan reaksi. Metode penelitian eksperimen ini di lakukan dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, pada anggota UKM Taekwondo UPI dan memenuhi kriteria sebanyak 12 orang, yang dibagi menjadi 6 orang kelompok eksperimen dan 6 orang kelompok kontrol, dengan menggunakan metode A-B-B-A. Instrumen yang digunakan peneliti adalah tes kecepatan reaksi visual menggunakan alat *whole body reaction time*. Hasil yang diperoleh dengan pendekatan statistika untuk kelompok eksperimen yang diberi latihan *bounce and catch* yaitu adanya peningkatan kecepatan reaksi sebesar 9.6%, sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *bounce and catch* tidak adanya peningkatan kecepatan reaksi, bahkan terjadi penurunan sebesar 6%. Dapat disimpulkan bahwa latihan *bounce and catch* memberikan pengaruh kepada kecepatan reaksi atlet taekwondo.

- Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kependidikan, FPOK UPI, 2012

ABSTRACT

THE EFFORT OF *BOUNCE AND CATCH* EXERCISES TO REACTION SPEED TAEKWONDO ATHLETES AT UPI

**Linda Desrianda Tamher
1203805**

**Sport and Health Faculty
Indonesia University of Education**

**Drs. H. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd
Ira Purnamasari, M.Pd**

Every sports need reaction speed as one of performance support in the arena. Include in Taekwondo. Reaction speed is required for every taekwaondo athletes for attack and defense before a kick. *Bounce and catch* is one of reaction speed exercise according to Brown (2000, page 172). This exercise process is aimed to increase eyes, hands, and feet coordination in one step. The reason of this research is for increase reaction speed of Student Activity Unit for Taekwondo Indonesian University of Education. This research aimed to figure out is there any effect from *Bounce and catch* exercise to reaction speed. This experiment done by sampling technique *purpose sampling* method, to Student Activity Unit for Taekwondo Indonesia University of Education's unit and 12 members meet the criteria separated to 6 member for experiment group and other 6 for control group with A – B – B – A method. Researcher use visual reaction speed *whole body reaction time* equipment test. Result processed statistically for experiment group which gave *bounce and catch* exercise, there is speed reaction improvement for 9.6% and no improvement for control group, but theres is no increasing effect for 6%. So we can make a conclusion that *bounce and catch* exercise can make effort to reaction speed Taekwondo athletes.

- Coaching Sport Education student, FPOK UPI, 2012