

ABSTRAK

Dampak Latihan Bounce and Catch Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata-Tangan

Pembimbing : Mochamad Yamin Saputra, M.Pd.

Arga Muhamad Sopyan

1401907

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai pelatihan *bounce and catch* kepada penjaga gawang. Penelitian ini mengenai "Dampak Latihan *Bounce and Catch* Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata-Tangan". Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik *total sampling* yaitu penjaga gawang PS UPI sebanyak 8 orang. Desain penelitian *pretest posttest control group*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lempar tangkap menggunakan bola tennis. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan dilakukan menggunakan uji signifikansi dua rata-rata. Sedangkan untuk mengetahui persentase perbedaan peningkatan hasil latihan sampel menggunakan pengujian T-skor pada kedua hasil tersebut. Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t hitung sampel yang menggunakan pelatihan *bounce and catch* = 3,43 yang lebih besar dari t-tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan dk $(n_1 - 1) = 3$, harga t (0,975) dari daftar distribusi t diperoleh 3,18. Kriteria pengujian adalah, terima H_0 jika $t < t_{1-\frac{\alpha}{2}}$. Maka t hitung berada pada daerah penolakan H_0 , jadi H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah pelatihan *bounce and catch* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan. Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina sepakbola dan para pembaca agar memberikan pelatihan *bounce and catch* dalam rangka meningkatkan koordinasi mata-tangan dalam pelaksanaan program latihannya pada penjaga gawang.

Kata kunci : *bounce and catch*, koordinasi mat-tangan, penjaga gawang

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2014

ABSTRACT

Impact of Bounce and Catch Training on Hand-Eye Coordination Improvement

Adviser: Mochamad Yamin Saputra, M.Pd.

**Arga Muhamad Sopyan
1401907**

The problem the authors propose in this research is about bounce and catch training to goalkeepers. This research is about "Impact of *Bounce and Catch Training on Improved Hand-Eye Coordination*". The research method used is experimental method with total sampling technique that goalkeeper PS UPI as many as 8 people. Research design is pretest posttest control group. The research instrument used is a throwing test using tennis ball. Based on the results of processing and data analysis, the calculation and test of significance improvement of exercise results is done using two-point significance test. While to know the percentage of difference of increase of result of sample exercise use T-score test on both result. From the test result, it is found that t arithmetic sample using bounce and catch training = 3,43 which is bigger than t-table at trust level or significance level $\alpha = 0,05$ with dk ($n1 - 1$) = 3, price t (0.975) from the t distribution list obtained 3.18. The test criterion is, accept H_0 if $t < t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$. Then t count is in the rejection of H_0 , so H_0 is rejected. The conclusion is that bounce and catch training has a significant effect on improving hand-eye coordination. It is advisable to coaches, teachers, football coaches and readers to provide bounce and catch training to improve hand-eye coordination in the execution of his training program on the goalkeeper.

Keywords : Bounce and catch, hand-eye coordination, goalkeeper

*) Students Prodi PKO Forces FPOK Indonesia University of Education 2014

