

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT *CRAZY CATCH* TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA UKM UPI

**Pembimbing : Alen Rismayadi, M.Pd.**

**Aulia Perdana Zinda**

**1405320**

Permasalahan yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan menggunakan alat *Crazy catch* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang. Adapun yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah pengaruh dari latihan menggunakan alat *Crazy catch* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. *Crazy catch* adalah adalah jaring pemantul besar yang dibuat untuk memantulkan bola besar atau kecil. Jaring portabel dan bebas memiliki dua jaring nilon kasar untuk memantulkan bola besar atau kecil dalam arah yang tidak dapat diprediksi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan penjaga gawang PS UPI sebanyak 6 orang, dan untuk sampel diambil dengan teknik *total sampling/sampel jenuh* dengan mengambil seluruh penjaga gawang sepakbola UKM UPI. Dengan desain penelitian *pretest posttest group* dengan keseluruhan sampel di berikan eksperimen. Instrumen penelitian dengan *discriminative reaction test*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan latihan 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, bahwa hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat *Crazy catch* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Disarankan kepada pembina, pelatih, pengajar sepakbola dan pembaca agar memberikan pelatihan dengan alat *Crazy catch* dalam rangka meningkatkan kecepatan reaksi dalam pelaksanaan program latihan penjaga gawang.

Kata kunci : *Crazy catch*, kecepatan reaksi, penjaga gawang

\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2014

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF EXERCISE USING THE *CRAZY CATCH* TOOL TO SPEED REACTION GOALKEEPER FOOTBALL SPORTS UKM UPI

**Adviser** : **Alen Rismayadi, M.Pd.**

**Aulia Perdana Zinda**

**1405320**

The problem that the authors propose in this study is about training using a *Crazy catch* tool against the speed of the goalkeeper's reaction. The aim of this research is the effect of training using a *Crazy catch* tool against the speed of the reaction of the football goalkeeper. *Crazy catch* is a large reflective net made to reflect large or small balls. The portable and free net has two coarse nylon nets to reflect large or small balls in unpredictable directions. The research method used is the experimental method. The population in this study was 6 UKM UPI football goalkeepers as a whole, and for samples taken by total sampling technique / saturated sample by taking all UKM UPI football goalkeepers. The design of the pretest posttest research group with the whole sample was given experiments. Research instrument with discriminative reaction test. This research was conducted for 6 weeks with three sessions of training in one week. Based on processing and data analysis, the results of this study are that there is a significant effect of training using a *Crazy catch* tool against the speed of the reaction of the football goalkeeper. It is recommended that coaches, coaches, football instructors and readers provide training with a *Crazy catch* tool in order to increase reaction speed in the implementation of the goalkeeper training program.

*Keywords: Crazy catch, reaction speed, goalkeeper*

\*) Students of PKO FPOK Study Program, University of Indonesia Education, 2014