

**PENGARUH PELATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA
TERHADAP KECEPATAN REAKSI
PENJAGA GAWANG OLAHRAGA HOKI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh
Ariq Naufal
NIM 1606345

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
JANUARI, 2021
BANDUNG**

i

**PENGARUH PELATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA
TERHADAP KECEPATAN REAKSI
PENJAGA GAWANG OLAHRAGA HOKI**

Oleh
Ariq Naufal

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Ariq Naufal 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi atau dengan cara lainnya tanpa izin dari
penulis.

LEMBAR PENGESAHAN
ARIQ NAUFAL
PENGARUH PELATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA TERHADAP
KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG OLAHRAGA HOKI

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
NIP 196412151989012001

Pembimbing II,



Dr. Ucup Yusup, M.Kes.
NIP 195802119831002

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Keahlian



Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
NIP 196412151989012001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “Pengaruh Pelatihan Menggunakan Media Bola terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Olahraga Hoki” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu ataupun pedoman yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan saksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dan karya saya atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2021
Yang menyatakan,

Ariq Naufal
NIM 1606345

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan, ketabahan dan senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Menggunakan Media Bola Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Olahraga Hoki”. Tujuan dari penulisan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, FPOK UPI. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menerima dengan segala keterbukaan dan merupakan suatu kehormatan, apabila pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, Januari 2021
Penulis,

Ariq Naufal

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan syukur Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT, subhanallah walhamdulillah wala'ilaahailallah wallahuakbar, yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis. Penulis mengucapkan rasa terimakasih sebesar – besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd., Selaku Ketua Departemen Kepeleatihan Olahraga serta dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan bantuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Komarudin, M.Pd. Selaku Ketua Prodi Kepeleatihan Olahraga. Yang selalu membimbing kearah yang lebih baik.
3. Bapak Dr. Ucup Yusup, M.Kes, Selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa mendukung dan membimbing jalannya skripsi ini hingga selesai.
4. Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan dan masukan disetiap semesternya.
5. Staf dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia telah memberikan dukungan dan membimbing selama penulis menempuh kuliah.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan dukungan dan membimbing selama penulis menempuh kuliah.
7. Ayahanda Wahyudin, S.Pd, dan Ibunda Siti Rahayu S.Pd, Serta Kakak dan adik tercinta ARDI FAMILY yang selalu memberikan doa, dukungan dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis disetiap saat, dimanapun dan kapanpun.
8. Salman Firaqie, S.Pd sebagai Kepala Pelatih UKM Hoki UPI, yang selalu memberikan arahan saat berlatih maupun diluar program pelatihan.
9. Pembina serta Pelatih UKM Hoki UPI, yang selalu memberikan pelajaran baru dalam dunia berorganisasi dan kehidupan.

10. Seluruh Keluarga Besar Unit Kegiatan Mahasiswa Hoki UPI yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama penelitian ini berlangsung dengan lancar.
11. Rekan – rekan Pangkalan Hoki 2016, Akbar, Arif, Sabani, Ilham, Suma, Walidi, Egi, Rahmad, Lispa, Daniya, Annisa, Dela, Elniar yang selalu menemani berolahraga, serta membantu selama kepengurusan UKM Hoki UPI periode 2018-2019.
12. Rekan – rekan KKN Margahayu Selatan 2019, Gelara, Edwin, Akhmad, Laila, Dhea, Shofwat, Imaroh, Ika, Eka, Pipit, yang telah memberikan dukungan serta pengalaman baru kepada penulis.
13. Sahabat semasa SMA, Nanang, Miftah, Faris, Rijal, Faishal, Bintan, Alma, Ilma, dll yang selalu memberikan dukungan dan selalu menerima keluh kesah penulis selama semasa kuliah maupun diluar kuliah.
14. Sahabat MABES, Ilham Truly, Ilham Fariz, Tryan, Fitra, Rizal, Yunus, Rafid, Aldo, Wira, Yola, Febrin terimakasih atas bantuan dan selalu menemani penulis dari awal perkuliahan, selalu mendukung dan siap mendengarkan keluh kesah selama empat tahun kuliah setia menemani dan mendengarkan setiap curhatan tentang kehidupan, terimakasih telah meluangkan waktunya.
15. Sahabat perjuangan selama kuliah di PKO 2016, Mulia, Reza, Hally, Akmal, Aan, dan seluruh Keluarga Pendidikan Kepelatihan Olahraga 16 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan dukungannya selama perkuliahan ini.
16. Kepada Muthi'ah Nur 'Azizah yang senantiasa memberikan semangat dan mendoakan kelancaran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
17. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengembalikannya kepada Allah SWT segalanya agar semua mendapat imbalan yang setimpal dan berlipat ganda atas segala bantuannya kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Aamiin.

ABSTRAK

PENGARUH PELATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG OLAHRAGA HOKI

Ariq Naufal

Departmen Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Pendidikan Indonesia

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki. Dilihat dari gerakannya, seorang atlet penjaga gawang hoki harus memiliki kemampuan yang baik dan tepat untuk menahan tembakan dari pemain lawan tentunya dengan kecepatan reaksi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di UKM Hoki UPI Bandung yang melibatkan 7 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Sample Jenuh*. Desain Penelitian yang digunakan adalah *pre-test post-test control group*. Instrument yang digunakan adalah *Whole Body Reaction Time Test*. Teknik analisis uji t menggunakan *Paired Sample t-test* dan *Independent Samples t-test*. Sehingga kesimpulannya terdapatnya perbedaan pengaruh peningkatan pelatihan menggunakan media bola dan bola hoki terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.

Kata kunci: Hoki, Penjaga Gawang, Media Bola dan Kecepatan Reaksi.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ABSTRACT

THE EFFECT OF TRAINING METHODS USING BALL ON THE SPEED REACTION OF HOCKEY'S GOALKEEPER

Ariq Naufal

Sport Coaching Education Study Program

Indonesia University of Education

The aim of this study was to determine the effect of training methods on the speed reaction of hockey's goalkeeper. According to the movements, a hockey's goalkeeper athlete must have good and precise abilities to withstand shots from opposing players, of course, with speed reaction. This method of this study is using experimental method. This research was conducted at UKM Hoki UPI Bandung involving 7 people using saturated sample sampling technique. The research design was used the pre-test post-test control group. The instrument was used "the Whole Body Reaction Time Test". The author provides treatment using ball for the media, tennis court balls and reaction balls which will be compared with a control group that was not given treatment but still practiced using hockey balls. The analysis t-score using the Paired Samples t-test and the Independent Samples t-test, it can be concluded that there is a difference in the effect of increasing training using ball and hockey ball media on the speed reaction of hockey's goalkeeper.

Keywords: Hockey, Goalkeeper, Ball Media, Speed Reaction

*Student Sport Coaching Education Study Program

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN TEORETIS, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	7
2.1 Kajian Teoretis	7
2.1.1 Hakikat Olahraga Hoki	7
2.1.2 Karakteristik Hoki Ruangan	9
2.1.3 Karakteristik Pemain Hoki Ruangan	15
2.1.4 Karakteristik Penjaga Gawang Hoki.....	17
2.1.5 Hakikat Latihan.....	18
2.1.6 Hakikat Kecepatan.....	19
2.1.7 Teknik Penjaga Gawang Olahraga Hoki	22
2.1.8 Karakteristik Media Bola Yang Digunakan.....	24
2.2 Kerangka Pemikiran	26
2.3 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Populasi dan Sampel.....	31
3.2.1 Populasi.....	31
3.2.2 Sampel	31

3.3	Desain penelitian	32
3.4	Alur Penelitian.....	33
3.5	Lokasi Penelitian dan Waktu.....	33
3.6	Instrument Penelitian.....	34
3.6.1	Alat Whole Body Reaction	34
3.6.2	Cara Menggunakan Whole Body Reaction	35
3.7	Prosedur Penelitian.....	36
3.8	Analisis Data	36
3.8.1	Statistik Deskriptif	37
3.8.2	Uji Prasyarat Analisis	37
3.8.3	Uji Hipotesis	38
3.8.4	Uji Beda	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		41
4.1	Hasil Penelitian.....	41
4.1.1	Deskripsi Data.....	41
4.1.2	Uji Normalitas.....	41
4.1.3	Uji Homogenitas	42
4.1.4	Uji Hipotesis	42
4.1.5	Uji Beda	43
4.2	Pembahasan dan Diskusi Penemuan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		48
5.1	Kesimpulan.....	48
5.2	Saran	48
DAFTAR PUSTAKA		49
LAMPIRAN		52

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Hasil Pre-Test dan Post-Test Grup Eksperimen.....	41
Tabel 4.2 Data Hasil Pre-Test dan Post-Test Grup Kontrol.....	41
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku.....	40
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.5 Ringkasan Hasil Uji Homogenitas	42
Tabel 4.6 Ringkasan Hasil Uji Paired t-test.....	43
Tabel 4.7 Ringkasan Hasil Uji Independent Sample t-Test.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Hoki Indoor (Area D)	8
Gambar 2.2 Lapangan Hockey Indoor	10
Gambar 2.3 Gawang Hoki Ruangan	10
Gambar 2.4 Stik Hoki Indoor pemain dan stik khusus penjaga gawang	11
Gambar 2.5 Bola Hoki	11
Gambar 2.6 <i>Helmet</i>	12
Gambar 2.7 <i>Body Protector</i>	12
Gambar 2.8 <i>Legguard</i>	12
Gambar 2.9 <i>Kicker</i>	13
Gambar 2.10 <i>Hand Protector</i>	13
Gambar 2.11 <i>Vital Guard</i>	13
Gambar 2.12. Sudut penjaga gawang dengan sudut bola.....	24
Gambar 2.13 Bola Hoki Ruangan	25
Gambar 2.14 Bola Tennis Lapangan.....	25
Gambar 2.15 <i>Hexagonal Reaction Ball Agility Training</i>	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	32
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	33
Gambar 3.3 Alat <i>Whole Body Reaction</i>	35
Gambar 4.1 Grafik Hasil Rata – Rata dan Simpangan Baku Grup Eksperimen..	40
Gambar 4.2 Grafik Hasil Rata – Rata dan Simpangan Baku Grup Kontrol	41

DAFTAR PUSTAKA

- Arbain. (2017). *Pengaruh latihan Memantulkan Bola Sepak Ke Tembok dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arif, A. C. (2017). *Analisis antropometrik dan Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Hockey Tim SMA Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Arikunto, & Suharsimi. (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Ciptas.
- Aryani, W., & Mansur. (2017). Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Mistar Hitung Terhadap Hasil Belajar Siswa Pokok Bahasan Penjumlahan dan Pengurangan Bilangan Bulat. *Primary*, 55-78.
- Atmaja, T. (2013). *Survei Pembinaan Hockey Di Jawa Tengah Tahun 2012*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Budianto, I. (2015). *Sumbangan Kecerdasan IQ, Keseimbangan, dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Kiper Dalam Mengantisipasi Arah Bola*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Burke, K. (1968). Selected Field Hockey and Lacrosse Articles. Sport Articles Reprint Series. Third Edition. *Goalkeeping* , 97-102.
- Carsiwan, d. (2014). *Pembelajaran Permainan Hoki*. Bandung: Fakultas Pendidikan Kesehatan dan Olahraga UPI.
- Darajat, J., & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistik Dalam Penjas*. Bandung: CV Bintang Warliartika.
- FHI. (2018). *Rules Of Hockey*. Lausanne Switzerland.
- Ganestasari, R. W. (2009). *koleksi Skripsi Find Komponen Fisik Dalam Olahraga*. [Online] diakses dari www.persilat.com: Dibatasi Untuk Anggota.

- Gay, L. R., Mills, G. E., & Peter, A. (2012). *Educational research: Competencies For Analysis and Applications*. USA: Pearson Education, inc.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Red Point.
- Harsono. (2017). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hendriawan, I. (2014, 11 25). Retrieved from Repositori UPI [Online] diakses dari http://repository.upi.edu/13638/6/S_IKOR_1104296_Chapter3.pdf/ pada hari jumat09 oktober 2020.
- Ichsan, N. (2004). *Tes dan pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Irianto, S. (2016). *Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Konarski, & Strzelczyk. (2009). *Characteristics Of Defferences In Energy Expenditure and Heart Rate During Indoor and Outdoor Field Hockey Matches*. Poznan Poland: Universitas School Of Physical Education.
- Luxbacher, J. A. (2004). *Soccer Steps To Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2008). *Soccer Steps to Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Miyatake, N. d. (2007). Comparison Of Whole Body Reaction Time Between Japanese Men With and Without Metabolic Syndrome. *International journal Of Sport and Health Science Vol.5*, 122-124.
- Narbuko, C. d. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasution, F. H. (2016). *Instrumen penelitian dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif*.
- Nurhasan. (2008). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Pranyoto, F. S. (2016). Pengembangan Bola Reaksi Sebagai Sarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Guna Meningkatkan Reaksi Kordinasi Mata, Tangan dan kaki. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratiknyo, E. D. (2010). *Tes pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya.
- Shillingford, J. P. (1970). Selected field Hockey and Lacrosse Articles. Sport Articles Reprint Series. Third Edition. *The Art Goalkeeper*, 14-17.
- Siyoto, S., & Sodikin, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian; Editor: Ayup-Cetakan 1*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan; Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik* . Yogyakarta: Universitas negeri Yogyakarta.
- tamara, M. (2015). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Game Tournament Dalam Pembelajaran Hoki Terhadap Perilaku Sosial*. Bandung: FPOK UPI Bandung: Tidak Diterbitkan.
- Wibawa, B. C. (2016). *Pengaruh Penerapan Media Audio Visual terhadap Penguasaan Keterampilan Dasar Push Dalam Pembelajaran Hoki Di SMA Negeri 26 Bandung*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.