ABSTRAK

DAMPAK METODE LATIHAN *MEDICINE BALL RELEASE PUSH-UP WITH PARTNER* DENGAN METODE LATIHAN *8-POINT STAR DRILL* TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA
(Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Dosen Pembimbing : Drs. Dudung Hasanudin Ch.
Drs. Basiran, M.Pd.

Taupik Kurniawan*
2013

Skripsi ini dilatar belakangi oleh pengamatan penulis terhadap beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Metode tersebut diantaranya adalah metode latihan *Medicine Ball Release Push-up With Partner* dan metode latihan *8-Point Star Drill*. Kedua metode latihan ini merupakan metode yang populer dikalangan atlet dan pelatih, akan tetapi keduanya memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing khususnya dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang pada cabang olahraga sepak bola. Dengan demikian, pelatih atau pemain harus cermat dalam memilih metode mana yang lebih efektif. Sehingga menjadi penting untuk dilakukan penelitian mengenai masalah tersebut.

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah melihat perbedaan dampak antara penggunaan metode latihan *Medicine Ball Release Push-up With Partner* dan metode latihan *8-Point Star Drill* terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang pada cabang olahraga sepakbola.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas (X1) adalah metode latihan *Medicine Ball Release Push-up With Partner*, variabel bebas (X2) metode latihan *8-Point Star Drill* dan variabel terikatnya (Y) adalah kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah penjaga gawang SSB PSBUM sebanyak 10 orang yang dibagi kedalam dua kelompok. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampel, dimana kesepuluh orang tersebut merupakan pemain yang memiliki kecepatan reaksi yang lebih baik yang dilihat dari hasil tes *Whole Body Reaction*.

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut: Metode latihan *Medicine Ball Release Push-up With Partner* dan metode latihan *8-Point Star Drill* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola SSB PSBUM. Serta metode latihan *Medicine Ball Release Push-up With Partner* dan metode latihan *8-Point Star Drill* tidak ada terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola SSB PSBUM.

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2007*
Fakultas Pendidikan olahraga dan Kesehatan

Taupik Kurniawan, 2013
Dampak Metode Latihan Medicine Ball Release Push-Up With Partner Dengan Metode Latihan 8-Point Star Drill Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu