

**EFEKTIVITAS *ROTATION DRILL* TERHADAP KECEPATAN REAKSI  
PENJAGA GAWANG PADA CABANG OLAHRAG HOKI**

**SKRIPSI**

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



Oleh  
Arif Rahman Hakim  
1600452

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

## LEMBAR PENGESAHAN

ARIF RAHMAN HAKIM  
EFEKTIVITAS *ROTATION DRILL* TERHADAP KECEPATAN REAKSI  
PENJAGA GAWANG PADA CABANG OLAHRAGA HOKI

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



**Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.**  
NIP. 196510171992031002

Pembimbing II



**Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.**  
NIP. 195801171989031001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



**Dr. Mulyana, M.Pd.**  
NIP. 197108041998021001

**LEMBAR HAK CIPTA**

**EFEKTIVITAS *ROTATION DRILL* TERHADAP KECEPATAN REAKSI  
PENJAGA GAWANG PADA CABANG OLAHRAGA HOKI**

Oleh  
Arif Rahman Hakim

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

© Arif Rahman Hakim 2021  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Desember 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 PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “Efektivitas *Rotation Drill* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang 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 sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2021  
Yang menyatakan,



Arif Rahman Hakim  
NIM 1600452

## **ABSTRAK**

### **EFEKTIVITAS *ROTATION DRILL* TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG PADA CABANG OLAHRAGA HOKI**

**Arif Rahman Hakim**

Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Universitas Pendidikan Indonesia

Reaksi bagi penjaga gawang hoki sangat dibutuhkan untuk mengantisipasi agar bola tidak masuk kedalam gawang. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang hoki dengan metode latihan rotation drill. Metode latihan rotation drill merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan secara multi arah dan waktu bereaksi. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Subjek dalam penelitian ini yaitu keseluruhan penjaga gawang Unit Kegiatan Mahasiswa hoki sebanyak 6 orang. Dengan menggunakan desain penelitian pretest posttest group dengan seluruh sampel diberikan eksperimen. Dari hasil pengolahan data penelitian, maka diperoleh bahwa hasil output uji paired sample test latihan rotation drill terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang hoki terdapat pengaruh yang signifikan, maka dapat diambil kesimpulan metode latihan rotation drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang hoki.

Kata Kunci : Hoki, Kecepatan Reaksi, Penjaga Gawang

## **ABSTRACTS**

### ***THE EFFECTIVENESS OF ROTATION DRILL ON THE REACTION SPEED OF THE GOAL KEEPER ON HOCKEY BRANCH***

**Arif Rahman Hakim**

*Department of Sports Coaching Education  
University of Education Indonesia*

*The reaction for the hockey goalkeeper is needed to anticipate that the ball does not enter the goal. The purpose of this study was to increase the reaction speed of hockey goalkeepers with the rotation drill method. The rotation drill method is a form of exercise to increase the first speed in multiple directions and react time. The method used is experimental. The subjects in this study were the total number of goalkeepers of the Student Activity Unit for hockey. By using a pretest posttest group research design with all samples given an experiment. From the results of research data processing, it was found that the output of the paired sample test of rotation drill exercises on the reaction speed of hockey goalkeepers had a significant effect, it can be concluded that the rotation drill method had a significant effect on increasing the reaction speed of hockey goalkeepers.*

*Keywords: Hockey, Reaction, Goalkeeper*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan kekuatan, ketabahan dan senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Rotation Drill* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang Olahraga Hoki”. Tujuan dari penulisan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, di Jurusan Pendidikan Kepelatihan 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, Desember 2021  
Penulis,



Arif Rahman Hakim

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan syukur Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Subhanallah Walhamdulillah Walaa'ilaahailallah Wallahuakbar, yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis. Penulis mengucapkan rasa terimakasih sebesar – besarnya kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Yang sudah memberikan kemudahan dan kelancaran dari awal sampai akhir penyusunan skripsi ini.
2. Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., MA.
3. Dr. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. selaku Ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga yang juga menjadi Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan dan masukan di setiap semesternya.
5. Bapak Dr. Komarudin, M.Pd. Selaku Ketua Prodi Keperawatan Olahraga.
6. Bapak Dr. Yadi Sunaryadi M.Pd., Selaku dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan bantuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Dadan Mulyana, M.Pd. Selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa mendukung dan membimbing jalannya skripsi ini hingga selesai.
8. Staf dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia telah memberikan dukungan dan membimbing selama penulis menempuh kuliah.
9. Semua dosen dan staf Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan dukungan dan membimbing selama penulis menempuh kuliah.
10. Ayah saya Eko Bakti Susetyo, dan Ibu Parmiasih, Serta Mba Icha, A Indra dan Abhizar keponakan tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis disetiap saat, dimanapun dan kapanpun.



11. Salman Firaqie, S.Pd sebagai Pelatih Kepala UKM Hoki UPI, yang selalu memberikan arahan dan motivasi yang sangat berkesan saat berlatih maupun diluar program pelatihan.
12. Pembina serta Pelatih UKM Hoki UPI, yang selalu memberikan pelajaran baru dalam kehidupan.
13. Seluruh Keluarga Besar Unit Kegiatan Mahasiswa Hoki UPI yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama penelitian ini berlangsung dengan lancar.
14. Rekan – rekan Pangkalan Hoki 2016, Akbar, Sabani, Ariq, Ilham, Suma, Walidi, Egi, Rahman, Lispa, Daniya, Annisa, Dela, Elniar yang selalu menemani berolahraga, serta membantu selama kepengurusan UKM Hoki UPI periode 2018-2019.
15. Rekan-rekan Permisapat dan WolesBacul yang selalu mengajak bermain futsal dikala jenuh mengerjakan skripsi.
16. Keluarga Ilham Rifki yang telah memberikan saya tumpangan rumah selama satu tahun lebih di Lembang .
17. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRAC .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	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 .....	17
2.1.4 Karakteristik Penjaga Gawang Hoki .....	18
2.1.5 Hakikat Latihan .....	19
2.1.6 Hakikat Kecepatan .....	20
2.1.7 Teknik Penjaga Gawang Olahraga Hoki .....	23
2.2 Kerangka Pemikiran.....	26
2.2.1 Efektivitas <i>Rotation Drill</i> Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang Olahraga Hoki .....	26
2.3 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN .....	29

3.1 Metode Penelitian.....	29
3.2 Populasi dan Sampel .....	30
3.2.1 Populasi .....	30
3.2.2 Sampel .....	30
3.3 Desain penelitian.....	31
3.4 Alur Penelitian.....	32
3.5 Lokasi Penelitian dan Waktu .....	32
3.6 Instrument Penelitian.....	33
3.6.1 Alat Discriminative Reaction Test of Multiplate Performance Type .....	33
3.7 Prosedur Penelitian .....	35
3.8 Analisis Data .....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Deskripsi Data.....	36
4.1.2 Uji Normalitas.....	37
4.1.3 Uji Homogenitas .....	38
4.1.4 Uji Hipotesis.....	38
4.1.4.1 Uji Paired t-test.....	38
BAB V PENUTUP .....	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran .....	40
5.3 Rekomendasi.....	40
DAFTAR PUSTAKA .....	41
LAMPIRAN.....	44
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	36
Tabel 4. 2 Hasil perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku .....	37
Tabel 4. 3 Ringkasan Hasil Uji Normalitas .....	38
Tabel 4. 4 Ringkasan Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4. 5 Ringkasan Hasil Uji <i>Paired t-test</i> .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Hoki <i>Indoor</i> (Area D).....	8
Gambar 2. 2 Lapangan Hockey Indoor .....	10
Gambar 2. 3 Gawang Hoki Ruangan.....	10
Gambar 2. 4 Stik khusus penjaga gawang .....	11
Gambar 2. 5 Bola Hoki .....	12
Gambar 2. 6 <i>Helmet</i> .....	12
Gambar 2. 7 <i>Body Protector</i> .....	13
Gambar 2. 8 <i>Legguard</i> .....	13
Gambar 2. 9 <i>Kicker</i> .....	13
Gambar 2. 10 <i>Hand Protector</i> .....	14
Gambar 2. 11 <i>Vital Guard</i> .....	14
Gambar 2. 12 <i>Pants</i> .....	14
Gambar 2. 13 <i>Neck Guard</i> .....	14
Gambar 2. 14 Sudut penjaga gawang dengan sudut bola. ....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 PROGRAM LATIHAN .....	44
LAMPIRAN 2 DOKUMENTASI .....	51
LAMPIRAN 3 PEROLEHAN HASIL DATA TESTI .....	53
LAMPIRAN 4 HASIL OLAHAN DATA IBM SPSS 28 .....	54
LAMPIRAN 5 SURAT PEMINJAMAN ALAT PENELITIAN .....	56

## DAFTAR PUSTAKA

- 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. (2019). *Rules Of Hockey*. Lausanne Switzerland.
- Ganestasari, R. W. (2009). *koleksi Skripsi Find Komponen Fisik Dalam Olahraga*. [Online] diakses dari [www.persilat.com](http://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/](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..
- 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.