

**PENGARUH METODE LATIHAN *REACTION TIME DRILL* TERHADAP
KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Dari syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh,

Okta Giovano
1806135

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
JANUARI
2023**

**PENGARUH METODE LATIHAN *REACTION TIME DRILL* TERHADAP
KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA**

Oleh,
Okta Giovano

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

© Okta Giovano 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotocopy, atau dengan cara lain tanpa seijin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN**OKTA GIOVANO****PENGARUH METODE LATIHAN *REACTION TIME DRILL* TERHADAP
KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I

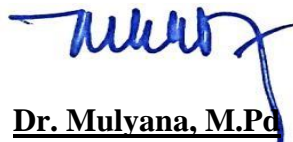
**Prof. Dr. Nina Sutresna, M.Pd**
NIP.196412151989012001

Pembimbing II

**Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si**
NIP.197209131998022001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

ABSTRAK**PENGARUH METODE LATIHAN *REACTION TIME DRILL* TERHADAP
KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA**

**Pembimbing : Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd
Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si**

**Okta Giovano
1806135**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen. Populasi dan sampel adalah penjaga gawang PS UPI yang berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* yakni mengambil keseluruhan dari populasi yaitu 6 orang penjaga gawang PS UPI. Desain penelitian yang adalah *pretest* dan *posttest one grup* dengan keseluruhan sampel diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu latihan *reaction time drill*. Instrumen untuk mengukur kecepatan reaksi yang digunakan adalah *discriminative reaction test of multiplate performance type*. Berdasarkan pengolahan data, bahwa hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan metode latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka saran yang di kemukakan adalah bagi para pelatih dan pembina olahraga sepakbola metode latihan *reaction time drill* bisa memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang dan juga bisa meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola, dan untuk para atlet penjaga gawang sepakbola agar hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk peningkatan tujuan setiap program latihan selanjutnya guna untuk tercapainya prestasi.

Kata kunci : *reaction time drill*, kecepatan reaksi, penjaga gawang

ABSTRACT**THE EFFECT OF THE REACTION TIME DRILL TRAINING METHOD ON
THE REACTION SPEED OF THE FOOTBALL GOALKEEPER****Adviser : Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd****Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si****Okta Giovano****1806135**

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of the reaction time drill training method on the reaction speed of soccer goalkeepers. The method used in this research is experimental method. The population and sample were PS UPI goalkeepers totaling 6 people. The sampling technique is total sampling, which is taking the whole population, namely 6 PS UPI goalkeepers. The research design is pretest and posttest one group with the entire sample given treatment, namely reaction time drill training. The instrument to measure reaction speed used is the discriminative reaction test of multiplate performance type. Based on data processing, the result of this study is that there is a significant effect of using the reaction time drill training method on the reaction speed of soccer goalkeepers. Based on the research that has been carried out, the suggestions put forward are for coaches and coaches of football sports the reaction time drill training method can have a significant effect on the reaction speed of goalkeepers and can also increase the reaction speed of football goalkeepers, and for football goalkeeper athletes so that the results of this study can be used as a reference for improving the objectives of each subsequent training program in order to achieve their achievements.

Keywords: reaction time drill, reaction speed, goalkeeper

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Pengaruh Metode Latihan *Reaction Time Drill* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat ujian siding dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Pendidikan Kepelatihan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi ini disusun untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Metode Latihan *Reaction Time Drill* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam bidang pendidikan olahraga khususnya cabang olahraga renang maupun cabang olahraga lainnya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca akan peneliti terima dengan sangat terbuka.

Bandung, Januari 2023



Okta Giovano

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa peneliti haturkan karena berkat rahmat dan anugerah-Nya, akhirnya peneliti telah berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Metode Latihan *Reaction Time Drill* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola”.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis tidak luput dari berbagai kesulitan dan hambatan, namun atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya, yaitu kepada :

1. Bapak Prof. Dr. M Solehudin, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia;
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Kesehatan;
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI dan juga selaku Pembimbing Utama atas bimbingan, waktu serta kesabarannya;
4. Bapak Dr. Mulyana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia;
5. Ibu Dr. Nida’ul Hidayah, M.Si, selaku Pembimbing Pendamping Skripsi dan selaku dosen pembimbing akademik atas bantuan, arahan, motivasi, dan perhatiannya;
6. Bapak dan Ibu dosen beserta staff akademik Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan, bantuan, serta ilmu yang sangat bermanfaat semasa perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan;
7. Ayahanda Bapak Erdi Yulasril dan Ibunda Evi Yarsi yang selalu setia mendo’akan dan memberikan dukungan moril dan meteril sehingga Ananda dapat menyelesaikan skripsi ini, Skripsi ini adalah persembahan kecil penulis untuk kedua orangtua penulis. Ketika dunia menutup pintunya pada saya, ayah dan ibu membuka lengannya untuk spenulis. Ketika orang-orang menutup telinga mereka untuk penulis, mereka berdua membuka hati untuk penulis. Terima kasih karena selalu ada untuk penulis;
8. Divya Pratiwi, Rayhan Aditya, Nafiza Naura Qalbi, Naira Aulia Putri, dan keluarga besar yang selalu setia memberikan dukungan dan semangat dari awal sampai akhir menempuh pendidikan di UPI;
9. Keluarga Besar Gonjong Limo Bandung dan Muda-Mudi Gonjong Limo Bandung yang telah memberikan dukungan dan bantuan moril kepada penulis selama

- menempuh perkuliahan di Bandung juga memberikan semangat dan mendukung penulis;
10. Ketua UKM, pengurus, pelatih, dan juga para pemain tim PS UPI yang telah memberikan izin dan membantu proses penelitian penulis di lapangan;
 11. Fadri Sidiq, Dzulham Haddad, M. Arif, M. Aimar, Ahmad Pauji, dan Rio Oliver Khan S, yang telah bersedia menyediakan waktunya untuk menjadi sampel penelitian;
 12. Keluarga Kepelatihan 18, Terima kasih sudah menemani penulis selama menimba ilmu di Kepelatihan, terima kasih sudah menjadi keluarga kedua penulis, menemani dalam suka maupun duka;
 13. Akang dan Tete senior Kepelatihan, terima kasih sudah mendidik penulis, memberitahu banyak hal saat penulis masih mahasiswa baru yang perlu banyak bantuan, terima kasih banyak atas bimbingannya;
 14. Candra Yatama, M. Iqbal Jaelani, Willi Siddiq, Satria Pratama, Taufik, Fathoni As'Ad Umam, Fadel Lutfi A, Izzan Hanifan, dan M. Rifqi Aditya, terima kasih sudah menjadi sahabat terbaik, memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan menemani penulis selama menempuh pendidikan di UPI;
 15. Rahma Ghina Tasya, terima kasih telah mendo'akan, mendampingi, menyemangati, memotivasi dan membantu baik itu moril atau materil selama ini, Terima kasih atas dukungan, kebaikan, perhatian, dan kebijaksanaan. Terima kasih karena memberi tahu saya cara hidup dengan jujur dan bahagia;
 16. Ibu Desfita dan uda Surya, terimakasih telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi;
 17. Terima kasih kepada diri sendiri yang sudah berjuang dari awal sampai akhir perkuliahan, terima kasih karena sudah bertahan sampai sejauh ini, dan terima kasih karena sudah mau belajar banyak hal baru di tanah perantauan;

Bandung, Januari 2023



Okta Giovano

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMAKASIH	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Batasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Batasan Istilah.....	7
G. Struktur Organisasi Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Sepakbola.....	9
B. Penjaga Gawang Sepakbola	12
1. Kualifikasi Penjaga Gawang.....	13
2. Jenis Tangkapan Penjaga Gawang.....	15
3. Teknik Penjaga Gawang	19
C. Kecepatan Reaksi	24
D. Hakikat Latihan.....	26
E. Metode Latihan <i>Reaction Time Drill</i>	28
F. Penelitian Relevan	30
G. Kerangka Berfikir	30
H. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
D. Desain Penelitian.....	34
E. Alur Penelitian.....	35
F. Instrumen Penelitian	36
G. Pelaksanaan Penelitian	38

H. Prosedur Pengolahan Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Analisis Data	43
1. Menghitung rata-rata dan simpangan baku	43
2. Uji Normalitas	45
3. Uji Hipotesis.....	45
B. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
C. Rekomendasi	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Standing save</i> dengan bola rendah	20
Gambar 2. 2 <i>Standing save</i> bola sejajar kepala.....	20
Gambar 2. 3 <i>Standing save</i> dengan bola ketinggian diatas kepala	21
Gambar 2. 4 <i>Diving save</i>	22
Gambar 2. 5 teknik <i>crosses</i>	22
Gambar 2. 6 teknik <i>1 on 1 challenge</i>	23
Gambar 2. 7 teknik <i>reflex save</i>	23
Gambar 3. 1 Desain penelitian <i>one group pre-test pos-test design</i>	34
Gambar 3. 2 Alur Penelitian	35
Gambar 3. 3 alat discriminative reaction test of multiplate performance type	37
Gambar 3. 4 grafik volume dan intensitas	39
Gambar 4. 1 Grafik <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bentuk latihan atau <i>Treatment</i>	39
Tabel 4. 1 rata-rata dan simpangan baku	43
Tabel 4. 2 Hasil pengujian normalitas dengan <i>Shapiro Wilk Test</i>	45
Tabel 4. 3 Hasil uji hipotests signifikasi	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 program latihan.....	54
Lampiran 2 Hasil tes awal dan tes akhir	57
Lampiran 3 Menghitung rata rata dan simpangan baku.....	57
Lampiran 4 Grafik perbandingan tes awal dan tes akhir	58
Lampiran 5 Mencari uji normalitas.....	58
Lampiran 6 Mencari hipotesis Signifikasi	59
Lampiran 7 Dokumentasi tes awal	61
Lampiran 8 dokumentasi treatment	62
Lampiran 9 Dokumentasi tes akhir	64
Lampiran 10 SK SKRIPSI.....	65
Lampiran 11 surat izin penelitian	69
Lampiran 12 balasan surat izin penelitian	70
Lampiran 13 balasan surat peminjaman alat FPOK	71

