

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI DAN KONSENTRASI TERHADAP
KIPER FUTSAL PS UNIMUDA PUTRI**

S K R I P S I



Nama : Aprilia Rosalina Inggabow

NIM : 148520121084

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI DAN KONSENTRASI
TERHADAP KIPER FUTSAL PS UNIMUDA PUTRI**

Nama : Aprilia Rosalina Inggabow

Nim : 148520121084

Telah Disetujui Tim Pembimbing

Pembimbing I

Saiful Anwar,M. Pd.

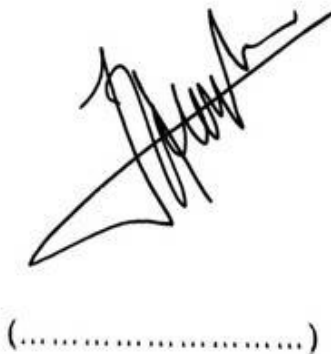
NIDN.1426079301



Pembimbing II

Leo Pratama,M. Or

NIDN.142212293



LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI DAN KONSENTRASI TERHADAP KIPER FUTSAL PS UNIMUDA PUTRI

Nama : Aprilia Rosalina Inggabow

Nim : 148520121084

Proposal ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada


Dekan FABIO

Roni Andi Pramitaa, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Proposal

1. Ketua Penguji

Dr. Hayudi, M.Pd.

NIDN. 1405018601


(.....)

2. Penguji 1

Waskito Aji Suryo Putro, M.Or.

NIDN. 1117019002


(.....)

3. Penguji 2

Saiful Anwar, M.Pd.

NIDN. 1426079301


(.....)

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong 15 NOV 2025

Penulis


Aprilia Rosalina Inggabow

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Karena Masa Depan Sungguh Ada, dan Harapanmu Tidak Akan Hilang” (Amsal 23:18)

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada TUHAN, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Terimakasih kepada Bapa dan mama tersayang yang telah berjuang dan tidak pernah Lelah memberikan motivasi,dorongan dan juga doa yang tulus kepada anak Perempuan tercinta mereka.
2. Untuk Ke 7 Saudara/I Kandung Penulis Yang menjadi motivasi semangat penulis
3. Ke 4 Orang Tercinta yang Telah Di Panggil Sang Pencipta,TETE(W.D) OM Ber3(N.D, K.D, H.D) PUJI TUHAN Sekarang Penulis Sudah Berada Ditahap ini
4. Terimakasih kepada Seseorang Yang Tak Kalah Penting Dalam Hidup Penulis,Charli Fransiskus Baru. Terimakasih Untuk Segala Sesuatu Usahanya, Terimakasih
5. Terimakasih untuk mama dan bapa mantu yang telah memberikan dorongan dan nasehat serta motivasi.
6. Kedua dosen pembimbing penulis, Saiful Anwar M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Bapak Leo Pratama M.Or selaku dosen pembimbing II, terimakasih telah membimbing dan memberikan saran serta kritik selama proses penyusunan skripsi penulis
7. Serta semua pihak yang tidak dapat ditulis satu persatu yang dengan keikhlasannya membantu dan memberikan doa serta semangat.

ABSTRAK

Aprilia Rosalina Inggabow /148520121084. **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI DAN KONSENTRASI TERHADAP KIPER FUTSAL PS UNIMUDA PUTRI** Skripsi, Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, November, 2025.

Kiper atau penjaga gawang mempunyai peran yang sangat besar dalam permainan futsal. Serangan dan bertahan permainan futsal dimulai dari penjaga gawang. Kiper futsal harus memiliki konsentrasi dan kecepatan yang baik untuk bermain futsal. Menurut observasi yang telah dilakukan oleh peneliti kendala yang ada pada kiper adalah kemampuan pada kecepatan reaksi dan konsentrasi menangkap bola yang disebabkan kurangnya variasi metode latihan. Maka dari itu dengan adanya latihan dengan cara menggunakan bola tenis seorang kiper diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya kecepatan reaksi dan konsentrasi dalam menangkap bola dengan baik yang bisa menunjang kualitas kiper futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper futsal PS Unimuda Sorong. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain One-Grup Pretest-Posttest. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh kiper futsal PS UNIMUDA Sorong yang berjumlah 6 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik sampling jenuh. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat peningkatan yang kurang signifikan dari latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi pada kiper futsal PS UNIMUDA Sorong yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$ dan $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: Kiper Futsal; Kecepatan Reaksi; Konsentrasi; Bola Tenis

ABSTRACT

Aprilia Rosalina Inggabow /148520121084. **THE EFFECT OF TENNIS BALL TRAINING ON IMPROVING REACTION SPEED OF PS WOMEN'S FUTSAL GOALKEEPERS** Thesis, Faculty of Language Education, Social and Sports. Muhammadiyah University of Education Sorong, November 2025.

Goalkeepers have a very big role in the game of futsal. The futsal attack and defense game starts from the goal keeper. A futsal goalkeeper must have good concentration and speed to play futsal. According to observations made by researchers, the obstacles that exist in the goalkeeper are the ability to react speed and concentration to catch the ball due to the lack of variation in training methods. Therefore, with the practice of using a tennis ball, a goalkeeper is expected to be able to practice skills, especially reaction speed and concentration in catching the ball well, which can support the quality of a futsal goalkeeper. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of training using a tennis ball on the reaction speed and concentration of futsal goalkeeper Unimuda. This research is an experimental study using the One-Group Pretest-Posttest design. The population in this study were all male futsal goalkeepers Unimuda, totaling 10 goalkeepers. The technique used to take samples is saturated sampling technique. Data analysis in this study used the normality test, homogeneity test, and test. Based on the results of the data analysis carried out, it was stated that there was a less significant increase from training using tennis balls on the reaction speed and concentration of the Unimuda futsal goalkeeper as evidenced by a significance value of 0.011

Keywords: Futsal Goalkeeper; Speed Reaction; Concentration; Tennis Ball

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat, kemurahan kasih-Nya dan perlindungan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong program S1 studi pendidikan jasmani dengan judul “PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS UNTUK MENINGKATKAN REAKSI DAN KONSENTRASI TERHADAP KIPER PS UNIMUDA PUTRI”.

Adapun juga tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari banyak hal yang harus dipelajari. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan semua dukungan moril maupun materi sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada :

1. Bapak Dr. Rustamadj, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan skripsi. Sekaligus Dosen Pembimbing satu yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan saran/masukkan perbaikan sehingga penelitian tugas skripsi dapat terlaksanakan sesuai tujuan.
4. Bapak Leo Pratama M.Or. selaku Dosen Pembimbing dua yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan saran/masukkan perbaikan sehingga penelitian tugas skripsi dapat terlaksanakan sesuai tujuan.

Penulis menyadari penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik membangun dari pembaca dan saran demi perbaikan skripsi ini dimasa mendatang, guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusun skripsi ini dan semoga bisa menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

Sorong,.....2025

Penulis

Aprilia Rosalina Inggabow

DAFTAR ISI

HALAM PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Definisi Operasional	4
1.5.1 Bola Tennis	4
1.5.2 Futsal	5
1.5.3 Kecepatan Reaksi	5
BAB II TUJUAN PUSTAKA	6

2.1	Kajian Teori.....	6
2.1.1	Hakikat Latihan	6
2.1.2	Tujuan Latihan	7
2.1.3	Prinsip Latihan	7
2.1.4	Olaraga Tennis	8
2.1.5	Kecepatan Reaksi	10
2.1.6	Futsal	14
2.1.7	Kerangka Berpikir	18
2.1.8	Penelitian Relevan.....	19
BAB III METODE PENELITIAN		22
3.1	Jenis Penelitian	22
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	23
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data	24
3.5	Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		27
4.1	Penelitian.....	27
4.2	Pembahasan.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		31
5.1	Kesimpulan	31
5.2	Saran	32
DAFTAR PUSTAKA.....		33

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1.	10
GAMBAR 2	16
GAMBAR 3	17
GAMBAR 4	17
GAMBAR 5	19

DAFTAR TABEL

TABEL 1.	27
TABEL 2.	28
TABEL 3.	28
TABEL 4.	29

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
3. Instrumen
4. Lembar Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani yakni salah satu bagian yang pokok dari pendidikan secara keutuhan. Keadaan ini dikarenakan pendidikan jasmani memiliki maksud yang sejalan dengan tujuan pendidikan yakni untuk menolong setiap orang menempuh pertumbuhan dan kemajuan yang maksimal. Didalam penerapannya, kegiatan jasmani digunakan sebagai wahana ataupun pengalaman belajar, dan melewati pengalaman itu siswa bertumbuh dan berkembang agar menggapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Rahayu, (2016) pendidikan jasmani merupakan sebuah rangkaian dengan kegiatan gerak sebagai komponen utamanya yang telah direncanakan secara sistematis agar mengembangkan serta meningkatnya seseorang dalam aspek kemampuan gerak dan otot, pemikiran, pengetahuan, emosional dalam bagian pendidikan nasional. Jadi, Pendidikan jasmani pada pelaksanaannya proses pendidikan yang dijalankan melewati aktivitas jasmani atau olahraga. Pada inti definisinya ialah mendidik siswa atau anak. Perbedaan dengan pembelajaran lainnya ialah alat yang dipakai yaitu gerak insan, pergerakan secara sadar yang dilakukan manusia. Yang dimana gerak tersebut dibentuk dengan sadar oleh gurunya, juga diberi pada kondisi yang tepat, supaya bisa merangsang perkembangan serta pertumbuhan peserta didik.

Olahraga merupakan suatu bentuk gerakan tubuh atau aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk dapat menjaga, meningkatkan, dan menyeimbangkan kesehatan jasmani, rohani dan meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang. Menurut Nurkadri (2014) Olahraga adalah satu dari sekian banyak aktivitas yang dilakukan oleh manusia, motivasi manusia untuk melakukannya juga bervariasi. Ada yang bertujuan untuk kesehatan, prestasi atau hanya untuk sekedar mengisi waktu luang (rekreasi). Peranan olahraga dalam meningkatkan prestasi, Kesehatan, jasmnai, dan rohani, sekarang dan di

masa yang akan datang memegang peranan penting. Dengan melalui kegiatan olahraga, nama bangsa dapat di kenal di mata dunia. Semua negara telah berusaha meningkatkan prestasi olahraganya, demi untuk mengangkat nama baik dan martabat bangsa dan negara melalui olahraga.

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia, baik di perkotaan ataupun di pedesaan terbukti dari banyaknya jasa penyewaan lapangan futsal dari yang bertaraf International dan Nasional. Menurut Mulyono (2014:1) menyatakan bahwa futsal adalah suatu cabang olahraga yang cara bermainnya mirip dengan sepakbola, hanya saja futsal dimainkan dengan lapangan yang lebih kecil dari pada sepakbola. Futsal merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri dari 5 pemain dan salah satu pemainnya berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper. yang salah satunya berposisi sebagai kiper. Menurut Lhaksana (2011:42) menyatakan bahwa dalam permainan futsal, kiper atau penjaga gawang mempunyai peran yang sangat besar. Serangan dan bertahan dimulai dari penjaga gawang. Menurut Mulyono (2014:70) kiper merupakan pertahanan terakhir suatu tim sering menjadi penentu kemenangan, beberapa tim percaya bahwa jika kiper tampil maksimal dalam setiap pertandingan yang diikutinya maka tim tersebut akan sangat sulit dikalahkan. Kiper juga memiliki tanggung jawab yang besar dan sulit karena kiper harus menangkap bola dan menjatuhkan badan dengan teknik yang benar. Maka dari itu kiper futsal harus rajin berlatih agar bisa memiliki skill yang baik.

Suharsono dan Sukintaka (1983) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dan direncanakan dan dilaksanakan secara menerus dengan dengan harapan dan tujuan tertentu. Sedangkan kecepatan reaksi merupakan kemampuan individu untuk merespon sebuah stimulus dengan cepat yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang diinginkan (Muhajir, 2007). Sedangkan pengertian konsentrasi adalah suatu proses pemusatan cara berfikir yang dimiliki oleh seseorang dengan cara mengabaikan hal yang tidak diperlukan tetapi hanya fokus dengan tujuan yang akan dicapai. Hampir seluruh cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam suatu pertandingan. Kendala yang ada pada kiper adalah kemampuan pada kecepatan reaksi dan

konsentrasi menangkap bola yang disebabkan kurangnya variasi metode latihan. Latihan menggunakan cara bola tenis ini masih sangat jarang dilakukan, oleh karena itu kiper tersebut sering melakukan variasi-variasi latihan menggunakan bola futsal. Seorang kiper akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan dan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi dan konsentrasi yang baik.

Menurut Amni, dkk. (2017) menjelaskan bahwa latihan menggunakan bola tennis dapat membantu dalam proses latihan. Maka dari itu dengan adanya latihan dengan cara menggunakan bola tennis seorang kiper diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya kecepatan reaksi dan konsentrasi dalam menangkap bola dengan baik yang bisa menunjang kualitas kiper futsal. Berdasarkan analisis situasi yang terjadi di atas, urgent dari penelitian ini adalah sangat jarang penelitian yang menggunakan latihan dengan bola tenis dalam meningkatkan kecepatan reaksi dan konsentrasi bagi seorang kiper. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: “PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KIPER FUTSAL PS UNIMUDA PUTRI FC”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penelitian ini dapat dirumuskan yaitu apakah ada pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi terhadap kiper PS UNIMUDA PUTRI ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan bola tenis ini untuk meningkatkan reaksi dan konsentrasi pada kiper PS UNIMUDA PUTRI.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis dapat dijadikan acuan penelitian lain yang mempunyai objek penelitian yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Kiper PS UNIMUDA PUTRI

Mengetahui tingkat kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi terhadap kiper PS UNIMUDA PUTRI sehingga Kiper dapat mengembangkan kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi melalui latihan menggunakan bola tenis.

b. Bagi pelatih

Pelatih dapat memanfaatkan latihan bola tenis sangat berkontribusi terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi Kiper PS UNIMUDA PUTRI

c. Bagi peneliti

Hasil Penelitian ini dapat menambah pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang sudah didapatkan. Dan dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang olahraga futsal

1.5 Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah cara yang digunakan untuk mendefenisikan semua variabel yang akan diteliti. Agar lebih terarah dalam pengumpulan data dalam pelaksanaan yang akan diteliti yakni sebagai berikut:

1.5.1 Olahraga Tenis

Tenis lapangan adalah salah satu bentuk jenis olahraga yang menggunakan alat yaitu raket dan bola. Internasional Tennis Federation selaku organisasi yang 14 independen berusaha untuk memperkenalkan tennis hingga keseluruh dunia. Banyak pertandingan yang diselenggarakan oleh organisasi ini baik yang bersifat amatir dan profesional.

1.5.2 Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah

memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper.

1.5.3 Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi merupakan aju berkurangnya reaktan atau laju bertambahnya jumlah produk dalam satuan waktu. Kecepatan reaksi ditentukan melalui percobaan dengan cara mengukur banyaknya pereaksi yang dihabiskan atau mengukur banyaknya produk yang dihasil dalam selang waktu tertentu.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010). Menurut (Djoko Pekik, 2002) latihan merupakan proses mempersiapkan atlet secara sistematis mencapai mutu prestasi maksimal dengan di beri beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkatkan dan berulang-ulang waktunya. Latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Beberapa ciri-ciri latihan menurut (Sukadiyanto, 2005) adalah sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat,
2. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara berkelanjutan (continue). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat,
3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran,
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen,

5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Hadi, 2007).

2.1.3 Prinsip Latihan

Berdasarkan pendapat (Hadi, 2007) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain :

1. Prinsip Individualitas Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet pelatih akan mampu memberikan dosis latihan yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.
2. Prinsip Variasi Latihan Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (boredom). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan latihan yang bervariasi.
3. Prinsip Pedagogis Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Prinsip pedagogis mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan,

kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan gradual. Dengan prinsip pedagogis pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atletnya dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur Pendidikan dapat tercapai.

4. Prinsip Keterlibatan Aktif Tugas lain seorang pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.
5. Prinsip Recovery Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu pelatih harus dapat menciptakan kesempatan recovery dalam sesi-sesi latihannya.
6. Prinsip Pulih Asal (reversibility) Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali keasal dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali tidak akan ada peningkatan.
7. Prinsip Pemanasan (warming up) Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi : jogging, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

2.1.4 Olahraga Tennis

Tennis lapangan adalah salah satu bentuk jenis olahraga yang menggunakan alat yaitu raket dan bola. Internasional Tennis Federation selaku organisasi yang independen berusaha untuk memperkenalkan

tennis hingga seluruh dunia. Banyak pertandingan yang diselenggarakan oleh organisasi ini baik yang bersifat amatir dan profesional. Pemenang dari setiap pertandingan memperoleh hadiah uang yang tidak sedikit. Sehingga banyak yang menaruh minat untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan tersebut. Tennis adalah salah satu olahraga yang sudah populer dengan peminat yang luar biasa, pada perkembangannya setiap pertandingan sangat sulit untuk diprediksi dan mempunyai potensi yang dramatis.

Dalam permainan bola dipukulkan melewati net dan setiap pemain berusaha mematikan bola di lapangan permainan lawan. Tennis menurut Jones (1988) adalah permainan untuk dua atau empat orang yang terbagi dua pihak dan setiap pihak menempati satu daerah yang terpisahkan oleh sebuah jaring. Bola dapat dipukul setelah memantul disebut dengan *groundstroke*, sebelum memantul disebut dengan *volley* dan *over head* dan memukul bola pada saat memulai pertandingan yang disebut dengan servis. Irama permainan tennis bisa diatur sedemikian rupa tergantung siapa yang memainkannya hal inilah yang menjadi dasar permainan tennis dapat dimainkan pada segala usia. Pada saat pertandingan irama bermain tennis menjadi sangat cepat dimana setiap pemain berusaha mematikan bola dengan mengembangkan taktik dan teknik bermainnya.

Ketentuan bola yang dapat digunakan dalam pertandingan tenis lapangan adalah:

- a. Memiliki garis tengah penampang 63,50-66,77 mm
- b. Berat bola 56,70-58,48 gram
- c. Mampu kembali membal (memiliki kekuatan balik) 135-147 cm jika dijatuhkan dari ketinggian 245 cm.
- d. Permukaan bola harus licin dan tidak terdapat jahitan



Gambar 2.1. Bola Untuk Tennis Lapangan

4.1.5 Kecepatan Reaksi

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sajoto (2002: 9), menjelaskan bahwa kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang dalam 1.mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik bersifat permainan, perlombaan ataupun pertandingan selalu membutuhkan komponen biomotor kecepatan (Sukadiyanto, 2011: 116). Oleh sebab itu, kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian prestasi atlet. Suharno (1993: 31) menyatakan bahwa kecepatan dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a. Kecepatan sprint

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik baiknya.

b. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

c. Kecepatan bergerak

Kecepatan Bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Kecepatan reaksi berasal dari kata kecepatan dan reaksi. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan per waktu. Reaksi berarti kegiatan atau action yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Dari penjabaran tersebut, maka kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan oleh tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat mendapatkan suatu respon dalam satuan waktu. Reaksi dapat diartikan interval waktu antara penerimaan rangsangan dengan jawaban (response). Waktu reaksi dan kecepatan gerak dan keduanya merupakan komponen yang sukar untuk dipisahkan secara eksak dalam pengukurannya. Kecepatan reaksi ini sangat penting dalam beberapa cabang olahraga antara lain: lari cepat, softball, bola voli, sepakbola dan lain-lain.

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon. Waktu reflek berbeda dengan waktu reaksi, pada reflek implus dihantarkan dari saraf sensorik ke pusat reflek, kemudian ke saraf eferen, kemudian ke

elector, dengan demikian dalam reflek tidak ada proses berpikir sama sekali. Sedangkan pada waktu reaksi ada proses berpikir. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan dari saat bergerak dilakukan sampai akhir gerakan.

Kecepatan reaksi yang dikemukakan oleh Harsono (2015) bahwa kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsangan. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang 18 sangat spesifik yang terlihat melalui berbagai jalan keanekaragaman manifestasi tersebut dapat dikelompokkan dalam 3 tingkatan:

- a) Pada tingkat rangsang, dalam suatu persepsi tanda bersifat penglihatan, pendengaran, dan perubahan.
- b) Pada tingkat pengambilan keputusan, kerap kali perlu dipilih perspektif dalam kepenuhan aneka ragam tanda agar hanya mereaksi pada rangsang yang tepat.
- c) Pada tingkat pengorganisasian reaksi kinetis, diskriminasi atau pilihan perspektif biasanya disertai perlunya penetapan pilihan diantara berbagai respon kinetis yang dibuat setelah itu.

Hal yang sama dikemukakan oleh Suharno (1993) bahwa faktor-faktor penentu khusus kecepatan reaksi yaitu tergantung iritabilitas dan susunan syaraf, daya orientasi situasi yang dihadapi oleh atlet, ketajaman panca indera dalam menerima rangsangan, kecepatan gerak dan daya ledak otot. Kecepatan reaksi atau daya reaksi adalah kemampuan merespon sesaat stimulus yang diterima oleh syaraf yang berupa bunyi atau tanda lampu menyala. Beberapa prinsip yang perlu ditaati dalam usaha meningkatkan pengembangan kecepatan reaksi yaitu meningkatkan pengenalan terhadap situasi persepsi khusus dan mengotomatisasikan semaksimal mungkin jawaban motoris yang perlu dibuat atau sikap kinetis yang perlu dipilih dalam situasi nyata. Suharno (1993) mengungkapkan bahwa kecepatan reaksi merupakan kemampuan seorang atlet untuk

menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Sementara reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indra, syaraf, atau feeling lainnya. Melatih meningkatkan kecepatan reaksi harus dilakukan dengan cara latihan atau menggunakan tes kecepatan reaksi dengan menggunakan alat yang dapat menentukan seberapa besar peningkatan reaksi, salah satunya dengan menggunakan alat Reaction. Reaction merupakan alat yang berfungsi sebagai alat untuk mengukur kecepatan reaksi. Alat ini bekerja dengan menggunakan sistem sinar yang bergerak sangat cepat sehingga alat ini dapat membantu atau mengetahui seberapa besar kecepatan reaksi seseorang.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan dan mulai adanya stimulus hingga berakhirnya respon dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan organ tubuhnya untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang baik. Maka penjaga gawang dituntut untuk mempunyai kecepatan yang baik dalam melakukan penyelamatan atau mengantisipasi datangnya bola ke gawang. Memiliki kematangan teknik dengan didukung kecepatan reaksi yang baik akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan penyelamatan atau mengantisipasi datang bola ke arah gawang dan mempengaruhi performa penjaga gawang, hal ini akan membantu penjaga gawang untuk meminimalisir terjadinya gol.

4.1.6 Konsentrasi

Konsentrasi merupakan bagian dari psikologi yang mendukung pencapaian prestasi atlet khususnya dalam bidang olahraga. “Dalam olahraga terdapat sebuah faktor psikis yang dapat menunjang ataupun menghambat prestasi, faktor tersebut adalah perhatian dan konsentrasi”. Gunarsa (2008:87).

Konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Jannah, 2017; Cox, 2002).

Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg, R.S. dan Gould, 2007). Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Ketika atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang relevan bagi kemenangannya (Eysenck & Keane, 2005). Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana atlet dapat memfokuskan perhatian dan pikirannya hanya pada beberapa informasi tertentu dalam satu waktu (Jannah, 2017; Hariadi, 2017).

Berdasarkan uraian diatas atas dapat dikemukakan bahwa konsentrasi adalah salah satu aspek mental yang dibutuhkan seorang kiper, kemampuan untuk melakukan konsentrasi selama pertandingan juga sangat penting karena dalam proses jalannya pertandingan sangat menguras kemampuan berpikir kiper dalam memenangkan sebuah pertandingan apabila konsentrasi dan ketepatannya bagus khususnya dalam menangkap bola dalam sebuah pertandingan.

4.1.7 Futsal

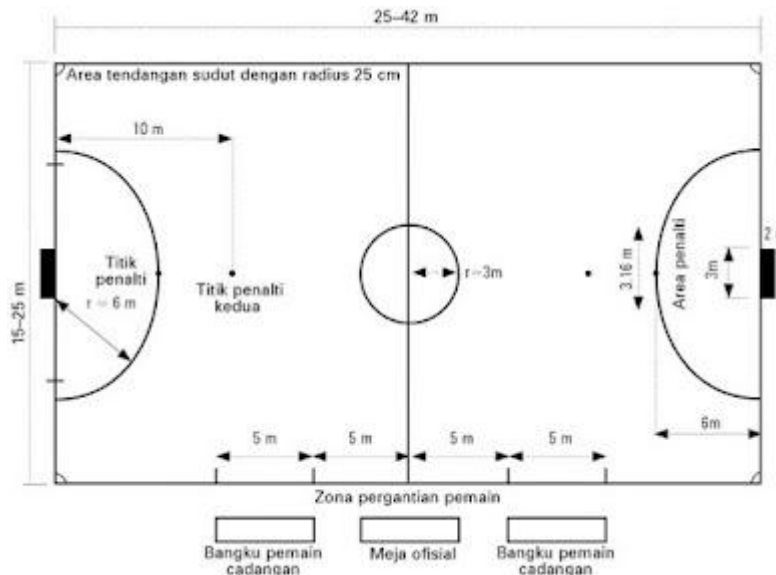
Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan . Maka dari itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat dan control bola yang baik, bukan mencoba melewati lawan. Karena pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% ball

possession. Akan tetapi melalui timing dan positioning yang tepat kita akan merebut kembali bola dari lawan

Saryono (2006: 49) menjelaskan futsal adalah permainan invasi (invasion games) beregu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola yang relatif lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola yang dimainkan lima orang setiap tim dalam durasi waktu tertentu yang mengutamakan kecepatan bergerak, aman dimainkan, dan menyenangkan serta penentuan kemenangan tim yang paling banyak mencetak gol. Lhaksana (2011: 8) juga mengatakan bahwa futsal setidaknya selalu enjoy dalam memainkannya. Bila permainan ini dimainkan dengan tanpa terbebani apapun dan menikmatinya, tercapainya prestasi akan lebih cepat dibandingkan dengan kita penuh beban dalam melakukan tugas sebagai pelaku futsal di lapangan. Untuk sosok pelatih, hal ini menjadi penting sekali agar dapat meningkatkan moral pemain. Murhananto (2006: 4) menjelaskan bahwa permainan futsal merupakan permainan bola dengan kecepatan. Kunci utamanya yaitu ball feeling, bagaimana seorang pemain menggunakan perasaan saat menyentuh bola dengan kaki. Penggunaan kaki memang harus terampil seperti penggunaan tangan, sehingga bola bisa dimainkan secara leluasa. Dari pendapat pendapat di atas, dapat didefinisikan futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh lima pemain dalam satu tim dengan lapangan, bola, dan gawang yang relatif lebih kecil dari sepak bola. Futsal adalah olahraga yang membutuhkan teknik dasar yang baik seperti passing, dribbling, dan control serta kecepatan yang tinggi dalam bergerak maupun merubah arah gerakan. Penentuan kemenangan pada permainan futsal adalah dari gol terbanyak yang di dapat oleh salah satu tim.

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang dimana garis samping (touched line) harus lebih panjang dari garis gawang (goal line) dengan permukaan yang rata (bukan rumput/rumput sintetis) yang pastinya bahan permukaan lapangan aman untuk keselamatan pemain. Ukuran lapangan yang diijinkan yaitu panjang antara minimal 25 meter dengan maksimal

42 meter dan lebar minimal 15 meter dengan maksimal 25 meter. Sedangkan untuk pertandingan resmi internasional disarankan menggunakan panjang minimal 38 meter dengan maksimal 42 meter, sedangkan lebar minimal adalah 18 meter dengan maksimal 22 meter. Lebar garis lapangan adalah 8 cm (Saryono,2006)



Gambar 2.2 Gambar Lapangan Futsal

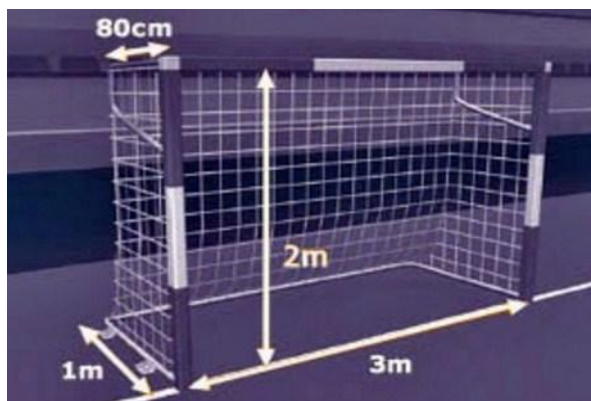
Gawang futsal terdiri dari 2 tiang dan 1 mistar yang ukuran diameternya sama yaitu 8 cm (termasuk lebar garis lapangan). Gawang futsal dipasang pada kedua garis gawang tepat pada bagian tengah. Gawang futsal mempunyai lebar 3 meter dengan tinggi 2 meter (Saryono, 2006: 51).

Bola futsal berbentuk bulat dan terbuat dari bahan kulit atau bahan serupa, berdiameter 62-64 cm dengan berat 400-440 gram serta tekanan 0,4-0,6 atmosfer (400-600 gram/cm³). Jika kondisi bola rusak, pertandingan harus dihentikan untuk sementara waktu. Pertandingan bisa dimulai dengan menjatuhkan bola di tempat bola yang sebelumnya rusak. Jika bola rusak saat tidak dalam permainan pada saat kick off, tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas, tendangan penalti atau tendangan ke dalam, pertandingan harus dilanjutkan kembali sesuai

peraturan. Bola tidak bisa diganti terlebih dahulu selama pertandingan tanpa izin dari wasit (Tenang, 2008: 31-32).



Gambar 2.3 bola Futsal



Gambar 2.4 Gawang Futsal

4.1.8 Penjaga Gawang futsal

Penjaga gawang futsal harus menempuh latihan dengan berpedoman pada 4 unsur pokok latihan yaitu:

- 1) Fisik Bagaimana seorang penjaga gawang futsal mempersiapkan kondisi fisiknya dengan baik melalui rangkaian kegiatan latihan fisik sebagai penguat pondasi untuk melaksanakan latihan pada unsur lain seperti teknik, taktik, dan mental.
- 2) Teknik Seorang penjaga gawang harus menguasai teknik dasar dengan baik melalui latihan yang diberikan oleh pelatihnya dengan memperhatikan metode latihan seperti dari yang mudah ke yang sulit.
- 3) Taktik Setelah melalui latihan fisik dan teknik, seorang penjaga gawang juga perlu melatih kemampuan untuk bekerja sama dengan tim sebagai

bagian dari tim itu sendiri. Latihan taktik sangat bergantung pada kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi para pemain termasuk penjaga gawang untuk membantu terlaksananya kerja sama tim yang baik.

- 4) Mental Seorang penjaga gawang futsal harus memiliki mental yang kuat dalam menghadapi segala situasi di lapangan. Untuk melatihnya, pemain perlu belajar menerima kemungkinan kesalahan yang dilakukan dan tetap percaya diri dalam suatu latihan maupun pertandingan.
- a. Justinus Lhaksana (2011: 42) mengungkapkan bahwa dalam permainan futsal, kiper atau penjaga gawang memiliki peran yang sangat besar. Serangan dan bertahan dimulai dari penjaga gawang. Dengan distribusi bola melalui lemparan dan tendangan/passing kearah pemain depan, sebuah serangan dapat diawali. Begitupun saat defend, melalui aba-aba/komando dari penjaga gawang, pertahanan dapat dimulai dengan rapi.

Dalam permainan futsal, mencetak gol merupakan tujuan utama untuk mencapai kemenangan sehingga penjaga gawang akan lebih sering berhadapan dan berbenturan dengan bola apalagi mengingat luas lapangan futsal yang jauh lebih kecil dibanding luas lapangan sepak bola. Maka dari itu tugas dan peran seorang penjaga gawang futsal adalah bagaimana agar dapat memperkecil kesempatan tim lawan menciptakan gol dengan teknik dan berbagai macam latihan yang sudah dipelajari. Sekilas untuk orang awam, posisi penjaga gawang sering dipandang sebelah mata. Penonton seringkali hanya terfokus pada permainan para pemain selain penjaga gawang, padahal peran penjaga gawang memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kelancaran skema permainan suatu tim. Penjaga gawang adalah satu satunya pemain di lapangan yang memiliki keuntungan yaitu penglihatan yang luas, ia bisa mengamati seluruh pemain di lapangan, bagaiman pergerakan pemain lawan, dan dengan keuntungan tersebut penjaga gawang memiliki kemungkinan lebih akurat dalam memprediksi kemana bola akan

diarahkan. Dengan segala keuntungan yang dimiliki seorang penjaga gawang, hal itu menjadi tidak berarti tanpa adanya kemampuan berkomunikasi antar pemain termasuk penjaga gawang. Dari pengalaman penulis, seorang penjaga gawang yang baik akan mengesampingkan rasa kurang percaya dirinya dan berani mengambil alih pimpinan saat situasi genting dalam pertandingan walaupun bukan sebagai kapten tim. Kepercayaan diri seorang penjaga gawang sebagai pengamat terbaik di dalam lapangan mampu menyelamatkan tim dari ancaman lawan saat ingin mencetak gol dengan pengambilan keputusan tanpa ragu.

4.1.9 Kerangka Berpikir

Berdasarkan pada deskripsi latar belakang di atas timbul suatu permasalahan yang dapat dijadikan sebagai bahan penelitian atau kerangka berpikir dalam penelitian ini. Kurangnya kecepatan reaksi pada Kiper PS UNIMUDA PUTRI yang merupakan masalah dalam penelitian ini



Gambar 2.5 Kerangka Berpikir

4.1.10 Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini, mengacu pada penelitian terlebih dahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan dijadikan bahan kajian bagi peneliti.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Satrio Wicaksono (2021) tentang “Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Konsentrasi Kiper Futsal UNESA”, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan bola tennis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper futsal unesa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain One-Grup Pretest-Posttest. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh penjaga gawang futsal putra Unesa yang berjumlah 10 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik sampling jenuh. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat peningkatan yang kurang signifikan dari latihan menggunakan bola tennis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi pada kiper futsal Unesa yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$ dan $0,000 < 0,05$.
2. M. Hapifx Saputra mengenai “Pengaruh Variasi Latihan Reaksi Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Siswa SMAN 6 Kota Jambi” Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengungkapkan pengaruh variasi latihan reaksi terhadap kecepatan reaksi kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi. dalam penelitian ini latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan selama 6 minggu dengan tiga kali latihan setiap minggunya. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Penelitian dilaksanakan Lapangan futsal harfelly Kota Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 5 orang dari sebagian dari jumlah populasi sebanyak 5 orang yang

mengikuti latihan ekstrakurikuler futsal sampel di dapatkan dengan cara total sampling. Instrumen yang digunakan tes kecepatan reaksi kiper futsal. penelitian ini diawali dengan pre-test dan treatment kemudian di akhiri posttest. Hasil Penelitian Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir kecepatan reaksi kiper futsal dalam analisis data yang menggunakan uji-t di mana tes awal diperoleh rata-rata 0,5124 detik dan tes akhir diperoleh rata-rata 0,4642 detik. Sedangkan Thitung sebesar 5,12534 bila di dibandingkan dengan Ttabel sebesar 2,13185 dengan ini sudah jelas ada peningkatan di sebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan reaksi dapat memberikan 29 pengaruh signifikan terhadap kecepatan reaksi kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Agatha Aurora (2022) pada “Modifikasi latihan futsal dengan menggunakan bola tenis lapangan untuk meningkatkan reaksi kiper futsal di SFPN Pontianak” bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh modifikasi latihan menggunakan bola tenis ini untuk meningkatkan reaksi kiper futsal di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak. Metode pengumpulan data menggunakan Alat Tes Reaksi yaitu Whole Body Reaction Time Type II yang didapat dari hasil melakukan latihan menggunakan bola tenis lapangan. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah rumus uji “t”. Hasil deskripsi diatas dapat di lihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 21.0 ditemukan data tabel 4.6 diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, sehingga nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen < 0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Pengaruh Modifikasi Latihan Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan

Reaksi Kiper Futsal Di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur
Pontianak.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh atau sebab dan akibat dari suatu perlakuan. Mengenai metode eksperimen ini, (Hadi 2015), menjelaskan bahwa “Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti”. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pre-test post test design sebagai desain penelitian. Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti akan memberikan pretest kepada sampel dengan tujuan agar mengetahui kemampuan awal yang dimiliki sampel sebelum menerima treatment dari peneliti.

Treatment yang diberikan oleh peneliti sebanyak 16 kali. Setelah melakukan treatment peneliti mengadakan tes akhir atau posttest untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh penjaga gawang putri koba-koba fc yang berjumlah 25 orang. Menurut (Arikunto 2015) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sedangkan pemilihan sampel yang dilakukan adalah menggunakan teknik sampling jenuh yaitu menggunakan total populasi sebagai sampel.

(Sugiyono 2017) menyatakan bahwa Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Terdapat 2 variabel pada penelitian ini, yaitu variable bebas dan variable terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan menggunakan bola tenis, sedangkan variable terikatnya adalah kecepatan reaksi dan konsentrasi. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data adalah alat yang dipakai untuk mengukur kecepatan reaksi yaitu whole body reaction dan tes performa penjaga gawang untuk mengukur performa penjaga gawang.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti adalah 15 Oktober 2025 – 14 November 2025. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Basket Unimuda Sorong.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Setiap orang yang melakukan penelitian akan berhadapan dengan populasi. Ahli statistik mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Pendapat lain mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2008:80).

Dari kedua pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang digunakan sebagai sasaran penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PS UNIMUDA PUTRI yang berjumlah 25 pemain.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sejumlah anggota yang jumlahnya kurang dari populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik purposive sampling, artinya pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui, yaitu pemain yang mempunyai ciri yang sama. Syarat-syarat menentukan sampel pada purposive sampling:

- 1) Berposisi menjadi kiper
- 2) Bergabung ditim PS UNIMUDA PUTRI

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain tim PS UNIMUDA PUTRI yang berjumlah 6 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010) dalam (Seta, 2015) Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh atau sebab dan akibat dari suatu perlakuan. Mengenai metode eksperimen ini, (Hadi 2015), menjelaskan bahwa “Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti”. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kecepatan reaksi dengan menepis bola futsal yang di tendang dari jarak 5 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data.

Alat dan bahan yang digunakan:

1. Lapangan futsa
2. Bola futsal
3. Bola tenis
4. Cones
5. Raket Tennis lapangan

Tujuan tes tersebut adalah untuk mengukur kecepatan reaksi Kiper PS UNIMUDA PUTRI. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola yang mengarah pada tujuan tidak dapat ditepis dengan baik. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan tes menepis bola futsal ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menepis sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola ditepis mendapat nilai 1 dan apabila bola masuk kegawang atau gagal ditepis mendapat nilai 0.

3.5 Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS yaitu menghitung hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha: Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi pada Kiper PS UNIMUDA PUTRI.

Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentari pada kiper PS UNIMUDA PUTRI.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada pemain PS Unimuda Sorong yang berjumlah 6 pemain. Pengumpulan data kecepatan reaksi dan konsentrasi ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain One-Grup Pretest-Posttest.

NO	Jenis test	Kelompok	Mean	Selisih	SD
1.	<i>Pretest</i>	Whole body reaction	0,30	0,1	0,35
2.	<i>Posttest</i>	Whole body reaction	0,29		0,32
3.	<i>Pretest</i>	Drawing of Mirror	50,23	9,41	4,35
4.	<i>Posttest</i>	Drawing of Mirror	40,82		3,96

Berdasarkan hasil tes rata-rata dari kelompok pretest Whole Body Reaction sebesar 0,30, post-test Whole Body Reaction sebesar 0,29 dan memiliki selisih rata-rata sebesar 0,1. Kemudian hasil dari pretest kelompok Drawing of Mirror sebesar 50,23. Post-test kelompok Drawing Of Mirror sebesar 40,2, dan hasil selisih rata-rata sebesar 9,41.

Tabel 2 Uji Normalitas

Test	Signifikasi	Keterangan
<i>Pretest whole body reaction</i>	0,271	Normal
<i>Posttest whole body reaction</i>	0,229	Normal
<i>Pretest Drawing of Mirror</i>	0,979	Normal
<i>Posttest Drawing of Mirror</i>	0,857	Normal

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa hasil uji normalitas latihan tepis dan menangkap bola tennis mempunyai nilai signifikasi pretest dan posttest $>0,05$ yang berarti bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 3 Uji Homogenitas

Test	Signifikasi	Keterangan
<i>Pretest whole body reaction</i>	0,550	Homogen
<i>Posttest whole body reaction</i>	0,547	Homogen
<i>Pretest Drawing of Mirror</i>	0,931	Homogen
<i>Posttest Drawing of Mirror</i>	0,290	Homogen

Berdasarkan tabel 6 di atas, diketahui bahwa hasil uji homogenitas latihan tepis dan menangkap bola tennis mempunyai nilai signifikasi pretest dan posttest $> 0,05$ yang berarti bahwa data yang digunakan sudah homogen.

Tabel 4 Uji T

Test	Signifikasi
<i>Pretest whole body reaction</i>	0,011
<i>Posttest whole body reaction</i>	
<i>Pretest Drawing of Mirror</i>	0,000
<i>Posttest Drawing of Mirror</i>	

Berdasarkan tabel 7 di atas, diketahui bahwa hasil uji T latihan tepis dan menangkap bola tennis pada pretest Whole Body Reaction dan posttest Whole Body Reaction mempunyai nilai signifikansi $0,011 < 0,05$ dan Pretest Drawing of Mirror dengan Posttest Drawing of Mirror mempunyai nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa tepis dan menangkap bola tennis mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi dan konsentrasi.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, memaparkan bahwa latihan tepis dan menangkap bola tennis memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi dan konsentrasi, hal ini dikarenakan nilai signifikan menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$. Maka metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini dapat diterapkan dalam latihan secara langsung.

Pada penelitian terdahulu yang berkaitan dengan latihan menangkap bola yang dilakukan oleh Arbain (2017) yaitu latihan menangkap bola sepak dan bola

tennis yang dilakukan oleh penjaga gawang Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta, latihan menangkap menggunakan bola sepak pada kiper berpengaruh lebih besar daripada latihan menangkap bola tennis dikarenakan bola sepak dapat menggambarkan real situation sehingga bola sepak kontribusi yang lebih maksimal.

Terlepas dari itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan tepis dan menangkap bola tennis mampu memberikan keuntungan peningkatan performa fisik secara signifikan (Ulfiansyah, dkk., 2015). Ini terjadi karena latihan menangkap bola tennis memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan merupakan latihan yang tepat bagi penjaga gawang senior. Pada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latihan kecepatan reaksi yang dilakukan oleh (Wicaksono Satrio, 2020), mengenai “Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Konsentrasi Kiper Futsal UNESA” , latihan kecepatan reaksi menggunakan bola tennis memberi pengaruh yang signifikan dengan menunjukkan nilai signifikasi.

Menurut Amni, dkk. (2017) menjelaskan bahwa latihan menggunakan bola tennis dapat membantu dalam proses latihan. Maka dari itu dengan adanya latihan dengan cara menggunakan bola tennis seorang kiper diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya kecepatan reaksi dan konsentrasi dalam menangkap bola dengan baik yang bisa menunjang kualitas kiper futsal.

Banyak aspek yang dibutuhkan untuk memiliki kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi atau prestasi yang baik bagi penjaga gawang. Latihan

menepis dan menangkap bola tennis adalah latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan penjaga gawang terutama pada kecepatan reaksi dan konsentrasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya. Latihan menggunakan bola tennis memiliki tingkat kesulitan tinggi sehingga efektif dalam meningkatkan performa fisik, khususnya bagi penjaga gawang senior. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa latihan bola tennis mampu meningkatkan kecepatan reaksi dan konsentrasi secara signifikan. Meskipun penelitian Arbain (2017) menyatakan bahwa bola sepak memberi kontribusi lebih besar karena lebih menggambarkan situasi nyata, bola tennis tetap memberikan manfaat yang kuat terutama dalam melatih ketepatan, fokus, dan respons cepat.

Secara keseluruhan, banyak aspek yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas penjaga gawang, namun latihan menepis dan menangkap bola tennis merupakan salah satu metode yang tepat dan efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi sehingga dapat menunjang performa seorang kiper futsal secara optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Terdapat peningkatan yang tidak terlalu signifikan dari latihan menggunakan bola tenis terhadap Kecepatan Reaksi pada kiper futsal PS Unimuda Sorong yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$ dan selisih peningkatan sebesar 0,1 ; (2) Terdapat peningkatan yang tidak terlalu signifikan dari latihan menggunakan bola tenis terhadap konsentrasi pada kiper futsal PS Unimuda Sorong yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan selisih peningkatan sebesar 9,41.

Berdasarkan hasil yang terdapat selama penelitian dan diolah data sehingga dapat menjawab dari rumusan masalah pada penelitian ini. Oleh karena itu peneliti memiliki rekomendasi agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan lebih maksimal. (1) Untuk pelatih, harus bisa pelatih yang inovatif sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks dan dapat menjadikan atau menambahkan kombinasi metode latihan agar atlet tidak merasa bosan; (2) Untuk peneliti, sebaiknya melakukan treatment minimal selama 6 minggu, dengan pertemuan sebanyak 3 kali dalam seminggu agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan Latihan dan meningkatkan konsentrasi.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Taufiq, A., & Dewi, R. (2021). Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Futsal. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1), 10-26.
- Suharsono, Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: P dan K.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Amni, H., Ruhayati, Y., Sultoni, K. 2017. Pengembangan Teknologi Pelontar Bola Tennis Lapangan Berbasis Microcontroller. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 2(1), 18-24
- Warsita. (2011). Pengembangan Tes Berbasis Keterampilan Berpikir Kritis Pada Materi Struktur dan Fungsi Jaringan Tumbuhan Kelas XI SMA. *Vol 32 No 2. Hlm 15-35*
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik* Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, Rubianto. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang. CV Cipta Prima Nusantara.
- Jones, C. (1988). *Tennis*. Penerbadian.
- Sajoto. (2002). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi

Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga
Kependidikan.

Harsono. (2015). Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. Jakarta: PT.

Dirjen Dikti P2LPT.

Suharno. (1985). Ilmu Coaching umum. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi
Olahraga Yogyakarta.

LAMPIRAN

LAMPIRAN SURAT IZIN PENELITIAN

 UNIMUDA SORONG		FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAHA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marlyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya
Nomor : 291/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025	Sorong, 15 Oktober 2025	
Lamp. : -		
Perihal : <i>Permohonan Izin Penelitian</i>		
Kepada Yth. PS UNIMUDA Sorong Di_ <i>Tempat</i>		
<i>Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>		
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:		
Nama	: Aprilia Rosalina	
NIM	: 148520121084	
Semester	: IX (Sembilan)	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani	
Judul Penelitian	: "Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tennis untuk Meningkatkan Kecepatan Reaksi dan Konsentrasi Terhadap Kiper Futsal PS UNMUDA Putri".	
Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 13 s.d 18 Oktober 2025.		
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.		
<i>Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>		
Dekan,  Roni Andri Pramita, M.Pd. NIDN. 1411129001		
Tembusan disampaikan Kepada: 1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani; 2. Dosen Pembimbing Skripsi; 3. Yang bersangkutan;		
www.fabio.unimudasorong.ac.id		 Smart • Aktif • Berkualitas • Berprestasi • Berdaya Saing
PROGRAM STUDI: Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD		

LAMPIRAN SURAT TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

LAMPIRAN FOTO PENELITIAN





LAMPIRAN PROGRAM LATIHAN

Minggu 1.	Bentuk Latihan	Dosis	Tujuan
Senin	- Pemanasan, stretching - Internal running - Ice Breaking, lihat, pegang, tepis - Latihan konsentrasi dengan menangkap dan menepis bola berpasangan menggunakan bola futsal	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan untuk Meningkatkan konsentrasi pemain
Rabu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Ice Breaking, lihat, pegang, tepis - Latihan konsentrasi dengan menangkap dan menepis bola berpasangan menggunakan bola futsal	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan Meningkatkan konsentrasi pemain
Jumat	- Pemanasan, stretching - Internal running - Ice Breaking, lihat, pegang, tepis - Latihan konsentrasi dengan menangkap dan menepis bola berpasangan menggunakan	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan Meningkatkan konsentrasi pemain

	bola futsal dan bola tenis		
Sabtu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Ice Breaking, lihat, pegang, tepis - Latihan konsentrasi dengan menangkap dan menepis bola berpasangan menggunakan bola futsal dan bola tenis.	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan Meningkatkan konsentrasi pemain

Minggu 2.	Bentuk Latihan	Dosis	Tujuan
Selasa	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik menangkap bola	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan Meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi
Rabu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik menangkap bola	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan Meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi
Kamis	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik menangkap bola	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan Meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi
Sabtu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik menangkap bola	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan Meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi

Minggu 3.	Bentuk Latihan	Dosis	Tujuan
Selasa	- Pemanasan, stretching - Internal running - Ice breaking, lihat, pegang, tepis, Teknik menangkap bola	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi pemain
Rabu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Ice breaking, lihat, pegang, tepis, Teknik menangkap bola	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi pemain
Kamis	- Pemanasan, stretching - Internal running - Ice breaking, lihat, pegang, tepis, Teknik menangkap bola	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi pemain
Sabtu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Ice breaking, lihat, pegang, tepis, Teknik menangkap bola	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi pemain

Minggu 4.	Bentuk Latihan	Dosis	Tujuan
Selasa	- Pemanasan, stretching - Internal running - Latihan menangkap bola menggunakan bola tenis.	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi pemain
Rabu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Latihan menangkap bola menggunakan bola tenis.	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi pemain
Kamis	- Melakukan pertandingan.	40 menit	Kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper lebih meningkat dalam menangkap dan menepis bola.
Sabtu	- Melakukan pertandingan.	40 menit	Kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper lebih meningkat dalam menangkap dan menepis bola.

LAMPIRAN SAMPEL PENELITIAN

No	Nama	TIM
1.	Lenorce Selio	PS UNIMUDA
2.	Apilena Kocu	PS UNIMUDA
3.	Rosalince Novela Kondororik	PS UNIMUDA
4.	Vlorentina Viona Syatfle	PS UNIMUDA
5.	Paulina Setiawati Yeblo	PS UNIMUDA
6.	Antonia yuliana Nawarisa	PS UNIMUDA

LAMPIRAN LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : APRILIA ROSALINA INGGABOWU
 NIM : 1485 2012 1084
 JUDUL SKRIPSI : PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS
 UNTUK MENINGKATKAN REAKSI DAN KONSEN-
 TRASI TERHADAP KIPER PS UNIMUDA PUTRI

DOSEN PEMBIMBING I : Samsul Anwar

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	10/03/25	BAB I	Pemrosan Masalah	
2	01/04/25	BAB II	Metodologi	
3	03/04/25	BAB III	Sampul	
4	12/03/2025	BAB III	Ala.	
5				
6				
7				

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
 PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD





UNIMUDA
SORONG

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

8	8/11/2025	IV	Hi Raloss Masuluh	
9	11/11/2025	IV	Pengolahan data	
10	13/11/2025	V	Pemusan hasil	
11	14/11/2025	V	Hasil	
12			Ace	

Catatan : Cukup ACC Pemimbing Smta Untuk Ujian Proposal dan Skripsi
Pemimbing dua untuk Konsultasi Pembuatan Artikel Jurnal.

Sorong, 14/09.....2025
Dosen Pembimbing,

Saiful Huda, Pd.
NIDN. 126079301

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

