

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI
PENJAGA GAWANG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA DI KOTA BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh :

**MULKI ISWANTO
41182191180072**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

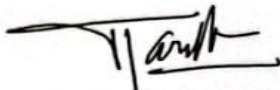
**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI PENJAGA
GAWANG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA DI KOTA BOGOR**

Oleh

MULKI ISWANTO
41182191180072

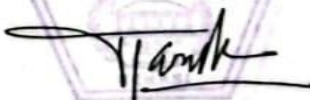
Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing


Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI PENJAGA
GAWANG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA DI KOTA BOGOR

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.

Anggota : Dr. Yunita Lasma, M.Pd.

Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd.

Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 451101022012015



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Mulki Iswanto
NPM : 41182191130072
Program Studi : PJKE
Judul : Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi
Pengaruh gawang pada siswa ekstrakurikuler
SMA Di Kota Bogor
Pembimbing : Dr. Ariabrotul Haqiah M.A.

KEGIATAN BIMBINGAN

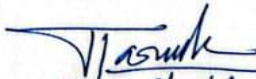
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	11-01-2023	Review Bab I - II	
2	10-04-2023	Perbaiki Instrumen.	
3	12-05-2023	Perbaiki Model.	
4	24-05-2023	Expert judgement	
5	26-05-2023	Bab IV	
6	05-06-2023	Uji validasi	
7	07-06-2023	Uji kelengkapan.	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
8	8-07-2023	Bab V	✓ J. Asmuk
9	10-09-2023	Lampiran	✓ J. Asmuk
10	05-05-2024	Cek kelengkapan lampiran	✓ J. Asmuk
11	10-04-2025	Review kelengkapan Berkas.	✓ J. Asmuk
12	15-04-2025	Acc sidang skripsi	✓ J. Asmuk

Bekasi, 16 April 2025.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 Dr. Arisnotul Haryanto

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MULKI ISWANTO

NPM 41182191180072

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga gawang pada siswa ekstrakurikuler SMA di Kota Bogor", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi mencgakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi 23 April 2025

Saya Yang Menyatakan



MULKI ISWANTO

ABSTRAK

MULKI ISWANTO, 41182191180072: Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga gawang Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA di Kota Bogor. Tujuan penelitian ini adalah, ingin mengetahui bagaimana pengembangan model latihan kecepatan reaksi pada penjaga gawang futsal SMA Di Kota Bogor yang layak digunakan. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode research and development atau penelitian dan pengembangan. Subjek penelitian adalah penjaga gawang yang tergabung ke dalam tim futsal di SMA PGRI 3 Kota Bogor dan penjaga gawang futsal yang ada di Kota Bogor. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, Hasil dari ketiga uji validasi ahli dapat disimpulkan bahwa hasil dari ahli kepelatihan futsal 1 futsal sebesar 90% yang termasuk ke dalam kategori sangat layak, sedangkan hasil dari ahli kepelatihan 2 sebesar 80% yang termasuk ke dalam kategori layak dan hasil dari ahli kepelatihan khusus penjaga gawang sebesar 92% yang termasuk ke dalam kategori sangat layak. Jika dilakukan rata-rata dari ketiga hasil tersebut maka diperoleh nilai sebesar 87,3% yang termasuk ke dalam kategori sangat layak. Hasil uji kelayakan skala kecil sebesar 91% dan uji kelayakan skala besar sebesar 94,5%. Jadi secara keseluruhan dari hasil uji validasi tiga ahli, uji skala kecil dan uji skala besar diperoleh nilai rata-rata sebesar 89,5% yang termasuk ke dalam kategori “Sangat Layak” untuk diterapkan.

Kata Kunci: model latihan, kecepatan reaksi, penjaga gawang, futsal

ABSTRACT

MULKI ISWANTO, 41182191180072: Development of Goalkeeper Reaction Speed Training Model for Extracurricular High School Students in Bogor City. The purpose of this study was to find out how to develop a reaction speed training model for futsal goalkeepers in high school in Bogor City that is feasible to use. The method used in this study is the research and development method. The subjects of the study were goalkeepers who were members of the futsal team at SMA PGRI 3 Bogor City and futsal goalkeepers in Bogor City. The results of this study are as follows, The results of the three expert validation tests can be concluded that the results of the futsal coaching expert 1 futsal were 90% which were included in the very feasible category, while the results of the coaching expert 2 were 80% which were included in the feasible category and the results of the special goalkeeper coaching expert were 92% which were included in the very feasible category. If the average of the three results is carried out, a value of 87.3% is obtained which is included in the very feasible category. The results of the small-scale feasibility test were 91% and the large-scale feasibility test was 94.5%. So overall, from the results of the validation test of three experts, the small-scale test and the large-scale test, an average value of 89.5% was obtained, which is included in the category of "Very Feasible" to be implemented.

Keywords: training model, reaction speed, goalkeeper, futsal

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga gawang pada siswa ekstrakurikuler SMA di Kota Bogor” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.pd., M.pd. selaku Ketua program studi Pendidikan

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi, sekaligus selaku Dosen

Pembimbing Skripsi.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Para Kepala Sekolah
6. Para Guru PJOK dan siswa-siswa ekstrakurikuler futsal

7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, 23 April 2024 Penulis

MULKI ISWANTO

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Asumsi Pengembangan.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
B. Penelitian Relevan.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Model Pengembangan.....	36
B. Subjek Penelitian.....	36
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
D. Prosedur Penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Produk Pengembangan.....	53
B. Uji Kelayakan Skala Kecil.....	84
C. Uji Kelayakan Skala Besar.....	86
D. Pembahasan.....	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89

A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Yang Relevan	34
Tabel 3.1. <i>Expert Judgement</i>	37
Tabel 3.2. Interpretasi Skala Likert	51
Tabel 4.1. Kisi-kisi Pertanyaan	52
Tabel 4.2. Penilaian Dosen Ahli Futsal	62
Tabel 4.3. Penilaian Ahli Kepelatihan Futsal.....	63
Tabel 4.4. Penilaian Ahli Pelatih Fisik.....	64
Tabel 4.5. Revisi Draft Produk Awal	65
Tabel 4.6. Hasil Uji Kelayakan Skala Kecil	83
Tabel 4.7. Skala Prosentase	84
Tabel 4.8. Uji Kelayakan Skala Besar	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Futsal	19
Gambar 2.2. Bola Futsal	20
Gambar 2.3. Gawang Futsal	20
Gambar 2.4. Perlengkapan Kiper	22
Gambar 2.5. Pelindung Lutut (Knee Pad)	22
Gambar 2.6. Pelindung Siku (<i>Elbow Pad</i>)	22
Gambar 2.7. Menangkap Bola	23
Gambar 2.8. Blocking	25
Gambar 2.9. Tendangan Ke Gawang	27
Gambar 2.10. Satu Lawan Satu	28
Gambar 2.11. Tendangan Bebas	29
Gambar 2.12. Tendangan Sudut	29
Gambar 2.13. Tendangan Penalti	30
Gambar 2.14. Teknik Tendangan Ke Dalam	30
Gambar 3.1. Langkah-Langkah Penelitian	37