

**PENGARUH METODE LATIHAN *WHOLE BODY REACTION*
TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG
TIM EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMKN 3 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

**ALBI RAMADHANI
41182191190200**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH METODE LATIHAN *WHOLE BODY REACTION* TERHADAP
KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG TIM EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMKN 3 KOTA BEKASI**

Oleh

ALBI RAMADHANI
41182191190200

Telah Disetujui Oleh:

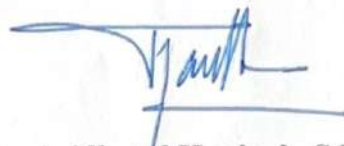
Pembimbing



Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

Tanggal 29 Januari 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Aridhotul Haqivah, S.Pd., M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH METODE LATIHAN *WHOLE BODY REACTION* TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG TIM EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMKN 3 KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Albi Ramadhani

41182191190200

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 29 Januari 2026
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Anggota : Dr. Yunita Lasma, M.Pd.

Anggota : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.

Bekasi, 29 Januari 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ALBI RAMADHANI

NPM : 41182191190200

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Whole Body Reaction* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Tim Ekstrakurikuler Futsal SMKN 3 Kota Bekasi”, 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 orisinil 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 menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Januari 2026

Saya Yang Menyatakan



ALBI RAMADHANI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Yang penting lulus!”

"Man jadda wajada: barang siapa yang bersungguh - sungguh pasti akan berhasil".

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku terutama almarhum papa saya yang sudah tiada dan untuk ibu saya yang selalu memberikan dukungan moril, kepercayaan maupun materi serta do'a dan motivasi untuk anak mu ini. terimakasih untuk pengertian dan kesabaran mu selama ini. Untuk teman, sahabat, dan saudara Saya ucapkan terimakasih selalu memberikan support dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

ABSTRAK

ALBI RAMADHANI, 41182191190200: Pengaruh Metode Latihan *Whole Body Reaction* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Tim Ekstrakurikuler Futsal SMKN 3 Kota Bekasi.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *whole body reaction* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang tim ekstrakurikuler futsal SMKN 3 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMKN 3 Kota Bekasi, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 5 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *total sampling* dengan demikian jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 5 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji paired sample t.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi paired sample t test dari tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata kecepatan reaksi penjaga gawang tim ekstrakurikuler futsal SMKN 3 Kota Bekasi. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *whole body reaction* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang tim ekstrakurikuler futsal SMKN 3 Kota Bekasi.

Kata Kunci: latihan *whole body reaction*, kecepatan reaksi, penjaga gawang, futsal

ABSTRACT

ALBI RAMADHANI, 41182191190200: *The Effect of Whole Body Reaction Training Methods on the Reaction Speed of Goalkeepers in the Futsal Extracurricular Team at SMKN 3 Bekasi City.*

To determine the extent of the influence of the whole body reaction training method on the reaction speed of goalkeepers in the extracurricular futsal team at SMKN 3 Bekasi City. The research method used in this study was the experimental method. This study was conducted at SMKN 3 Bekasi City, and the population of this study was 5 futsal extracurricular students. The sampling technique and sample size used were total sampling, so the sample size used was 5 people. For data analysis, the author used normality, homogeneity, and paired sample t tests.

Based on the results of the study, it was found that the significance value of the paired sample t-test from the initial and final tests was 0.000, which is smaller than 0.05. Therefore, it can be concluded that there is a difference in the average reaction speed of the goalkeepers of the SMKN 3 Bekasi City futsal extracurricular team. The conclusion of this study is that there is a significant effect of whole body reaction training on the reaction speed of the goalkeepers of the extracurricular futsal team at SMKN 3 Bekasi City.

Keywords: *whole body reaction training, 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 “Pengaruh Metode Latihan *Whole Body Reaction* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Tim Ekstrakurikuler Futsal SMKN 3 Kota Bekasi” 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 Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Islam 45.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Universitas Islam 45.
4. Bapak Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Islam 45 yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah dan Guru SMKN 3 Kota Bekasi
7. Peserta latih ekstrakurikuler futsal SMKN 3 Kota Bekasi
8. 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, Januari 2026

Penulis

Albi Ramadhani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Hakikat Futsal	10
2. Hakikat Latihan.....	19
3. Pengertian Latihan <i>whole body reaction</i>	25

4. Pengertian Kecepatan Reaksi.....	25
5. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMKN 3 Kota Bekasi.....	34
B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis	37
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	39
A. Metode Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel	39
C. Waktu dan Tempat Penelitian	40
D. Desain, Langkah-Langkah dan Instrumen Penelitian.....	40
E. Teknik Analisis Data	44
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data	46
1. Deskriptif Statistik	46
B. Hasil Penelitian.....	47
1. Uji Normalitas	47
2. Uji Homogenitas	48
3. Uji Paired Sample t Test.....	49
C. Diskusi Penemuan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran-Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Yang Relevan.....	41
Tabel 3.1. Norma Penilaian Tes Kecepatan Reaksi Kiper Futsal	48
Tabel 4.1. Data Hasil Penelitian	51
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik	51
Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas	53
Tabel 4.5. Uji Paired Sample T Test	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Futsal	13
Gambar 2.2. Area Pergantian Pemain dan Bangku Cadangan Pemain.....	13
Gambar 2.3. Dimensi Gawang Futsal	14
Gambar 2.4. Area Penalti Lapangan Futsal	14
Gambar 2.5. Bola Futsal Standar FIFA.....	15
Gambar 2.6. Perlengkapan Pemain	16
Gambar 2.7. Teknik <i>Passing</i> Bola Bagian Dalam	17
Gambar 2.8. Teknik Kontrol Bola Dalam Permainan Futsal	18
Gambar 2.9. Teknik Mengumpan Bola Lob	19
Gambar 2.10. Teknik <i>Dribbling</i> Futsal.....	19
Gambar 2.11. Teknik <i>Shooting</i> Futsal	20
Gambar 2.12. Tangkapan Bola Atas	27
Gambar 2.13. Tangkapan Bola Bawah	28
Gambar 2.14. Teknik Menangkap Bola Bawah	29
Gambar 2.15. Teknik Menangkap Bola Atas	30
Gambar 2.16. Teknik Menangkap Dengan Merobhokan Tubuh	31
Gambar 2.17. Kerangka Berpikir.....	42
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	46
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	47
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	60
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian	74
Lampiran 3 Deskriptif Statistik.....	75
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	76
Lampiran 5 Hasil Uji Homogenitas	77
Lampiran 6 Hasil Uji Paired Sample t Test	78
Lampiran 7 Foto-Foto Penelitian	79
Lampiran 8 SK Dosen Pembimbing	84
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian	86
Lampiran 11 Frekuensi Bimbingan	87
Lampiran 12 Surat Bukti Bebas Plagiarisme	88