

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN KECEPATAN REAKSI  
DENGAN *LIGHT REACTION* PADA ATLET *PICKLEBALL* UNJ**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**JAHFAL AFIF RAMADHAN  
1604620117**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FEBRUARI, 2023**

# PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN KECEPATAN REAKSI DENGAN LIGHT REACTION PADA ALTET PICKLEBALL UNJ

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media latihan kecepatan reaksi atlet *Pickleball* UNJ menggunakan teknologi dengan harapan dapat memberikan variasi latihan yang spesifik sesuai karakteristik cabang olahraga *Pickleball*. Pemilihan metode penelitian ADDIE didasari atas pertimbangan untuk mengembangkan sebuah produk. Adanya proses analisis, *design*, *development*, implementasi, dan evaluasi sehingga memberikan kesempatan untuk menghasilkan produk pengembangan yang berkualitas. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan tahapan metode ADDIE yang tersusun secara terprogram dan sistematis meliputi tahapan analisis, *design*, *development*, *implementation*, dan evaluasi. Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dari tahapan ADDIE yang telah dilakukan, penelitian ini menghasilkan *prototype* media latihan kecepatan reaksi menggunakan *light reaction* untuk cabang olahraga *Pickleball*. Hasil wawancara atlet juga menunjukkan atlet *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta sangat antusias dan senang dalam mengikuti, mencoba dan mau mengetahui pengembangan media latihan kecepatan reaksi yang diberikan oleh peneliti. Media latihan ini dapat membantu meringankan beban pelatih dalam memberikan materi pemenuhan kebutuhan, lebih variatif dan mempermudah atlet dalam menyerap materi latihan secara efektif dan efisien.

**Kata Kunci:** kecepatan reaksi, *light reaction*, *pickleball*.

## **DEVELOPMENT OF REACTION SPEED TRAINING MEDIA WITH LIGHT REACTION ON UNJ PICKLEBALL ALTET**

### **ABSTRACT**

*This study aims to develop a training medium for the reaction speed of UNJ Pickleball altet using technology in the hope of providing a variety of exercises that are as specific as the characteristics of the sport of Pickleball. The selection of ADDIE research methods is based on considerations for developing a product. The existence of a process of analysis, design, development, implementation, and evaluation so as to provide an opportunity to produce quality development products. The sampling technique is carried out by purposive sampling method. Data analysis techniques use the stages of the ADDIE method which are arranged programmatically and systematically including the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. Based on the research data obtained from the ADDIE stage that has been carried out, this study produced a prototype of reaction speed training media using light reaction for the sport of Pickleball. The results of the athlete interview also showed that the Jakarta State University Pickleball athletes were very enthusiastic and happy in following, trying and wanting to know the development of reaction speed training media provided by researchers. This training medium can help ease the burden on coaches in providing material to meet needs, more varied and make it easier for athletes to absorb training materials effectively and efficiently.*

**Keywords:** reaction speed, light reaction, pickleball.


LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I


(Susilo, M. Pd, D. Ed)  
NIP. 197303222003121001

Tanda Tangan Tanggal

 14/2023  
2

Pembimbing II

(Burhan Basyiruddin, M.Pd)  
NIDN. 0015029305

 14/2023  
2

Nama

1. (Dr. Mansur Jauhari, M. Si)  
NIP. 197408152005011003

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

Ketua  17/2023  
2

2. (Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd)  
NIP. 198505042019032015

Sekretaris  17/2023  
2

3. (Susilo, M. Pd, D. Ed)  
NIP. 197303222003121001

Anggota  14/2023  
2

4. (Burhan Basyiruddin, M.Pd)  
NIDN. 0015029305

Anggota  14/2023  
2

5. (Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd)  
NIP. 196203201987031002

Anggota  16/2023  
2

Tanggal Lulus : 6 Februari 2023

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain. Kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 6 Februari 2023

nyataan,  
  
0384EAPX342633869

Jahfal Afif Ramadhan

NIM. 1604620117



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Jahfal Afif Ramadhan  
NIM : 1604620117  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : ramadhanjahfalafif01@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN KECEPATAN REAKSI DENGAN LIGHT  
REACTION PADA ATLET PICKLEBALL UNJ

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Februari 2023

Penulis

*ms.*

(Jahfal Afif Ramadhan)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, Saya mengucapkan terima kasih kepada **Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. **Bapak Dr. Mansur Jauhari, M. Si.**, selaku kordinator program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. **Bapak Drs. Bambang Sutyono, M.Pd**, selaku Dosen Penasihat Akademik. **Bapak Susilo, M.Pd., D.Ed.**, selaku Dosen pembimbing I dan **Bapak Burhan Basyiruddin, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan membantu dalam hal penyusunan skripsi. **Pembina, Pengurus, dan Seluruh Anggota KOP Pickleball UNJ**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. **Septian**, yang telah membantu dalam pembuatan alat. **Ayah Mugeni, Ibu Sri Kartin**, dan **keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Serta rekan seperjuangan terkhusus **seluruh anggota Wara-Wiri Academy** dan **Septian Saputra** selaku teknisi pembuatan alat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga.

Jakarta, 6 Februari 2023

Jahfal Afif Ramadhan

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	2
C. Perumusan Masalah .....	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	3
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>4</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	4
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	11
C. Kerangka Teoritik .....	12
1. Hakikat Latihan .....	12
2. Hakikat Kecepatan Reaksi .....	13
3. Pengertian Alat Bantu Latihan Kecepatan Reaksi .....	16
4. Hakikat <i>Pickleball</i> .....	21
D. Rancangan Model .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Tujuan Penelitian .....	27
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	27
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	27
D. Pendekatan Dan Metode Penelitian .....	28
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	46
B. Kelayakan Model (teoritik dan empiris) .....	50
C. Pembahasan .....	57
<b>BAB V SARAN DAN KESIMPULAN .....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>