

**PERBANDINGAN LATIHAN *REACTION DRILL* DAN
IMPROVING QUICKNESS REACTION TERHADAP
KELINCAHAN ATLET SF WINNER U-13**



Intelligentia - Dignitas

**PRAMUDITHA TARAS PERMADI
1604620094**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

PERBANDINGAN LATIHAN *REACTION DRILL* DAN *IMPROVING QUICKNESS REACTION* TERHADAP KELINCAHAN ATLET SF WINNER U-13

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Reaction Drill* dan *Improving Quickness Reaction* terhadap kelincahan atlet futsal SF Winner kategori U-13. Kelincahan merupakan komponen biomotor yang sangat penting dalam permainan futsal karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain dalam merespons situasi pertandingan, terutama dalam melakukan transisi permainan, bertahan, dan penguasaan bola. Metode penelitian yang digunakan adalah *true-experimental design* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang atlet SF Winner U-13 yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok, masing-masing berjumlah 20 orang. Kelompok pertama diberikan perlakuan berupa latihan *Reaction Drill* dan kelompok kedua diberikan perlakuan *Improving Quickness Reaction* selama 16 sesi latihan dalam waktu dua bulan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *Hexagon Test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan atlet. Namun, latihan *Improving Quickness Reaction* menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan *Reaction Drill*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode *Improving Quickness Reaction* lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet futsal usia 13 tahun.

Kata kunci: *kelincahan, reaction drill, improving quickness reaction, futsal, U-13.*

COMPARISON OF REACTION DRILL AND IMPROVING QUICKNESS REACTION TRAINING ON THE AGILITY OF SF WINNER IU-13 ATHLETES

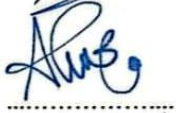
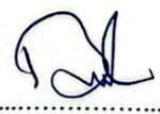
ABSTRACT

This study aims to determine the difference in the effects between Reaction Drill training and Improving Quickness Reaction training on the reaction speed of SF Winner U-13 futsal athletes. Reaction speed is a crucial biomotor component in futsal, as it is directly related to a player's ability to respond to match situations, especially in game transitions, defense, and ball control. The research method used was a true-experimental design with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 40 SF Winner U-13 athletes, randomly divided into two groups of 20 athletes each. The first group received Reaction Drill training, while the second group received Improving Quickness Reaction training for 18 training sessions over two months. The instrument used to measure reaction speed was the Hexagon Test. Data analysis showed that both types of training significantly improved athletes' reaction speed. However, the Improving Quickness Reaction training showed greater improvement compared to the Reaction Drill. Therefore, it can be concluded that the Improving Quickness Reaction method is more effective in enhancing the reaction speed of 13-year-old futsal athletes.

Keywords: *reaction speed, reaction drill, improving quickness reaction, futsal, U-13*



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I Andri Irawan, M.Pd. NIP. 198009092006041001 Pembimbing II Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd. NIP. 198202022010121003	Tanda Tangan 	Tanggal 29/7-25 31/7-25	
Nama 1. Dr. Bambang Kridasuwarto, M.Pd NIP. 196112071989031004 2. Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. NIP. 198706302024062001 3. Andri Irawan, M.Pd. NIP. 198009092006041001 4. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd. NIP. 198202022010121003 5. Burhan Basyiruddin, M.Pd. NIP. 199302152024211001	Jabatan Ketua Sekretaris Anggota Anggota Anggota	Tanda Tangan     	Tanggal 31/7-25 29/7-25 29/7-25 31/7-25 1/8-25

Tanggal lulus : 25 Juli 2025

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 atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pusaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka 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, 30 Juli 2025



Pramuditha Taras Permadi
1604620094



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Pramuditha Taras Permadi
NIM : 1604620094
Fakultas/Prodi : Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : diithaapramu@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 :

PERBANDINGAN LATIHAN REACTION DRILL DAN IMPROVING QUICKNESS REACTION
TERHADAP KELINCAHAN ATLET SF WINNER U-13

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 6 Agustus 2025

Penulis

Pramuditha Taras Permadi

(
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur saya panjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul "Perbandingan Latihan *Reaction Drill* dan *Improving Quickness Reaction* terhadap Kelincahan Atlet SF Winner U-13" ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1) di bidang Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd**, selaku Kepala Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama masa studi peneliti. Ucapan terima kasih yang mendalam juga peneliti sampaikan kepada Bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku dosen pembimbing 1, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd** selaku dosen pembimbing 2, Bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd** selaku pembimbing akademik yang dengan sabar memberikan bimbingan, saran, serta koreksi yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.

Tak lupa, saya juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta (Alm. **Eddy Haryadi** kakek tercinta) yaitu, **Omah** (nenek), **Mamah, Papah, Om Sandy, Om Santo, Tante Yati, Tante Ima** & Teman- teman penulis yang selalu memotivasi dan mensupport, **Syaiful, Naufal, Fawwaz, Adinda Putri, Eday, Naufaldo, Ojan**, yang selalu memberikan dukungan moral dan material, serta doa yang tiada henti, serta kerabat, dan jajaran pelatih SF Winner sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para

pembaca sangat peneliti harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang. Kritik dan saran tersebut akan sangat berharga untuk meningkatkan kualitas penelitian ini dan karya ilmiah lainnya di masa depan.

Akhir kata, saya berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan wawasan baru bagi para pembaca, terutama bagi mereka yang berkecimpung di bidang kepelatihan olahraga. Semoga skripsi ini dapat menjadi referensi yang berguna dan memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga.

Terima kasih.

Jakarta, 10 Juli 2025



Pramuditha Taras Permadi

1604620094



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	2
PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II	13
KAJIAN TEORITIK	13
A. Deskripsi Konseptual	13
1. Hakikat Kelincahan	13
2. Hakikat <i>Reaction Drills</i>	15
3. Hakikat <i>Improving Quickness Reaction</i>	21
4. Hakikat Futsal.....	27
5. Hakikat Latihan	30
B. Kerangka Berpikir	36
C. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III.....	46
METODELOGI PENELITIAN.....	46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Metode Penelitian.....	47
D. Populasi dan Sampel	49
E. Teknik Pengumpulan Data	50
F. Teknik Analisis Data	53
G. Hipotesis Statistika.....	53

BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data	55
1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan Kelompok <i>Reaction Drill</i>	55
2. Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelincahan Kelompok <i>Improving</i> <i>Quickness Reaction</i>	59
B. Analisis Data	63
1. Uji Prasyarat Analisis	63
2. Uji Homogenitas	64
3. Hasil peningkatan <i>Paired Sample T-test</i>	65
C. Pembahasan	67
BAB V.....	72
KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	78



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Reactive Gear Drill</i>	17
Gambar 2.3 <i>Wave Drill</i>	18
Gambar 2.4 <i>Shuffle Reaction Ball Drill</i>	19
Gambar 2.5 <i>Ball Drops Drill</i>	20
Gambar 2.6 <i>Red Light, Green Light</i>	22
Gambar 2.7 <i>Knee Tag</i>	23
Gambar 2.8 <i>Heads Or Tails</i>	25
Gambar 2.9 <i>Sharks and Minnows</i>	26
Gambar 2.10 <i>EveryBody Is It</i>	27
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian	48
Gambar 3.2 <i>Hexagon Test</i>	51
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data <i>Pretest HexagonTest</i> kelompok <i>Reaction Drill</i>	55
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data <i>Posttest Hexagon Test</i> kelompok <i>Reaction Drill</i>	58
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Data <i>Pretest Hexagon Test</i> kelompok <i>Improving Quickness Reaction</i>	61
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Data <i>Posttest Hexagon Test</i> kelompok <i>Improving Quickness Reaction</i>	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma tes awal <i>Hexagon Test</i>	
Tabel 4.1 Data Pretest dan Posttest Hexagon Test kelompok Reaction Drill	55
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif dari Pretest kelompok Reaction Drill	56
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Reaction Drill	56
Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif dari Posttest kelompok Reaction Drill	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Reaction Drill	58
Tabel 4.6 Data Pretest dan Posttest Hexagon Test kelompok Improving Quickness Reaction.....	59
Tabel 4.7 Hasil Analisis Deskriptif dari Pretest kelompok Improving Quickness Reaction.....	59
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tes Awal Improving Quickness Reaction	60
Tabel 4.9 Hasil Analisis Deskriptif dari Posttest kelompok Improving Quickness Reaction.....	61
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Improving Quickness Reaction	62
Tabel 4.11 Rekapitulasi hasil uji normalitas data Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk.....	63
Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas test kelompok Reaction Drill dan Improving Quickness	64
Tabel 4.13 Hasil uji Paired Sample T-test kelompok Reaction Drill dan Improving Quickness Reaction.....	65
Tabel 4.14 Hasil Uji 2 <i>Independent Samples</i> kelompok Reaction Drill dan Improving Quickness Reaction	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian	78
Lampiran 2. Analisis Data.....	83
Lampiran 3. Program Latihan	85
Lampiran 4. Foto Penelitian	99
Lampiran 5. Surat-Surat Penelitian	101

