

**PENGARUH LATIHAN *REACTION BALL* TERHADAP KECEPATAN
REAKSI TANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
SMPN 166 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata
Satu Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

**LIA APIPAH ZULPA
41182191190065**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Reaction Ball* Terhadap Kecepatan Reaksi Tangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN I66 Jakarta”, telah disetujui oleh dewan pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Mengetahui

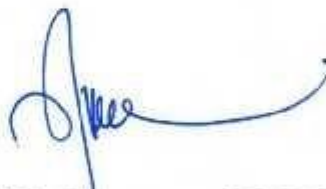
Dekan FKIP



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

“PENGARUH LATIHAN *REACTION BALL* TERHADAP KECEPATAN REAKSI TANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMPN 166 JAKARTA”

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Lia Apipah Zulpa

41182191200146

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 9 Februari 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

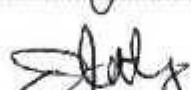
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si

Penguji II : Aisya Kemala, M.Pd

Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 20 Februari 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lia Apipah Zulpa

NPM : 41182191190065

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas islam "45" Bekasi.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Reaction Ball* Terhadap Kecepatan Reaksi Tangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 166 Jakarta “ dan beserta isinya adalah benar – benar hasil karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan (plagiat) karya ilmiah orang lain atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 31 Januari, 2023

Yang Membuat Pernyataan

Lia Apipah Zulpa



MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

“ Boleh lelah, jangan menyerah. Karena semua ini hanya tidak mudah, bukan tidak mungkin,”

“ Jangan pernah berhenti menjadi baik, barangkali satu kebaikan bisa menjadi penerang ketika redup. Sejatinya, tidak ada kebaikan yang sia – sia “

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada: (alm) Bapak Aang Taufiq, Ibu Sukaesih dan adik – adik, Keluarga besar Di Tasikmalaya, Keluarga besar SDN Manggarai 09, Ibu Afriani S.Pd, Sahabat saya Jeni Destyani dan teman – teman semua.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh *Reaction Ball* Terhadap Kecepatan Reaksi Tangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 166 Jakarta”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan – hambatan. Namun atas ijin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selsai dengan tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi yaitu kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs, MM, M.Pd Selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi. Sekaligus Dosen Pembimbing yang sangat berjasa selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang sudah membantu dalam proses penulisan skripsi ini..
5. Staf Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulis dalam ilmu – ilmu yang bermanfaat selama penulis kuliah.
6. Kepada Alm. Bapak Aang Taufiq dan Ibu Sukaesih selaku orang tua, adik – adik, saudara dan keluarga besar yang selalu mendo’akan dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Agus Sutarto, S.Pd selaku kepala sekolah SMPN 166 Jakarta yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
8. Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 166 Jakarta yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
9. Ibu Afriani S.Pd yang berjasa dalam perjalanan penulisan menyelesaikan skripsi.
10. Kepada Keluarga Besar SDN Manggarai 09 yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi.
11. Rekan – Rekan mahasiswa seperjuangan kelas PJKR Reguler C 2019 yang saling mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada Jeni Destyani yang selalu menemani dari awal sampai akhir proses penyusunan skripsi.
13. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang kami sangat harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 31 Januari 2023

Lia Apipah Zulpa

ABSTRAK

Lia Apipah Zulpa, NPM : 41182191190065, "Pengaruh Latihan *Reaction Ball* Terhadap Kecepatan Reaksi Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 166 Jakarta. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *reaction ball* terhadap kecepatan reaksi tangan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode eksperimen, sedangkan sampel pada penelitian ini siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta yang tergabung pada tahun akademik 2021/2022 sebanyak 15 siswa putra. Pengolahan data hasil dari penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 29. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *reaction ball* terhadap kecepatan reaksi tangan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta dengan hasil uji T sebesar 0,001. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penulis merekomendasikan latihan *reaction ball* sebagai salah satu latihan yang dapat diterapkan guna meningkatkan kecepatan reaksi tangan.

Kata Kunci : *Bolavoli, Kecepatan Reaksi, Reaction Ball*

ABSTRACT

Lia Apipah Zulpa, NPM : 41182191190065, "The Influence of Reaction Ball Training on the Speed of Underpass Reactions in Volleyball for Extracurricular Students at SMPN 166 Jakarta. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

The purpose of this study was to find out whether there was an effect of reaction ball training on hand reaction speed in volleyball extracurricular students at SMPN 166 Jakarta. The method used in this study was the experimental method, while the sample in this study was 15 male students joining the volleyball extracurricular activity at SMPN 166 Jakarta who joined the 2021/2022 academic year. Data processing results from this study used the SPSS 29 application. The results of this study showed that there was a significant effect of reaction ball exercises on hand reaction speed in volleyball extracurricular students at SMPN 166 Jakarta with a T test result of 0.001. Based on the research results obtained, the authors recommend the reaction ball exercise as one of the exercises that can be applied to increase hand reaction speed.

Keywords: *Volleyball, Reaction Speed, Reaction Ball*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Oprasional.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Hakikat Bolavoli.....	9
B. Komponen Biomotor.....	19
C. Kecepatan Reaksi Tangan.....	26
D. Hakikat Latihan.....	28
E. Hahikat Latihan Reaction Ball.....	34
F. Hakikat Ekstrakurikuler	40
G. Penelitian Yang Relevan	42
H. Kerangka Berpikir	44
I. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	46

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	50
B. Populasi dan Sampel.....	51
C. Waktu Dan Tempat	52
D. Desain Penelitian Dan Instrumen Penelitian	52
E. Prosedur Pengolahan Data	55

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data	59
B. Diskusi Penemuan	62

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	64
B. Saran – Saran	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

2.1. Lapangan BolaVoli	10
2.2. Servis Bawah.....	14
2.3. Servis Atas.....	14
2.4. Passing Bawah	16
2.5. Passing Atas.....	17
2.6 Smash.....	18
2.7 Blok	19
2.8 Reaction Ball.....	35
2.9 Bounce on Cats.....	36
2.10 Bounce, Spin dan Cats.....	37
2.11 Wall Toss and Catch.....	37
2.12 Wall Roll and Catch.....	38
2.13 Partner Roll and Catch	39
2.14 Partner Bounch and Catch	39

DAFTAR TABEL

2.1. Perbandingan Terhadap Penelitian Terdahulu	42
4.1. Hasil Rata-Rata Simpangan Baku dan Varians	59
4.2. Hasil Uji Normalitas	60
4.3. Hasil Uji Homogenitas	61
4.4. Hasil Uji T	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	70
Lampiran 2 Hasil Pretest Posttest.....	85
Lampiran 3 Pretest Posttest Ruler Drop Test	90
Lampiran 4 Latihan Reaction Ball	91
Lampiran 5 Surat Keterangan Bimbingan	94
Lampiran 6 Frekuensi Bimbingan	95
Lampiran 7 Surat Keterangan Bimbingan	96