

ABSTRAK

IVARI ILMAR. Pengembangan Alat Latihan *Action Reaction Mannequin Lamp Trainer* Terhadap Penjaga Gawang Futsal Putra Kota Medan. (Pembimbing Skripsi : ALBADI SINULINGGA) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Pengembangan Alat Latihan *Action Reaction Mannequin Lamp Trainer* Pada Cabang Olahraga Futsal adalah alat bantu yang digunakan dalam latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal. Alat ini dibuat dengan tujuan untuk membantu pelatih serta atlet dalam proses latihan pada penjaga gawang futsal agar atlet penjaga gawang lebih peka terhadap rangsangan reaksi berupa tangkapan maupun tepisan yang ditimbulkan dari pergerakan lawan yang berusaha memasukan bola ke gawang.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan alat latihan kecepatan reaksi dalam meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal. Sasaran dalam penelitian ini melibatkan 6 orang ahli yang masing-masing terdiri dari 2 ahli pelatih, 2 ahli olahraga dan 2 ahli alat. Kemudian hasilnya telah divalidasi dan hasil penelitian diperoleh bahwa ahli olahraga menilai dengan masing-masing persentase sebesar 85,7% dan 92,9%, selanjutnya ahli pelatih memberikan nilai yang masing-masing sebesar 79,5% dan 77,3% dan ahli alat memberikan nilai masing-masing sebesar 79,2% dan 83,3%. Sehingga seluruh nilai berada pada rentang persentase yang dikategorikan valid. Berdasarkan hasil validasi oleh keenam ahli maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan alat latihan *action reaction mannequin lamp trainer* ini sudah valid dan dapat digunakan. Namun alat ini tidak dapat disebar luaskan karena masih banyak kekurangan pada alat ini.

Kata Kunci : Alat Bantu Latihan, Kecepatan Reaksi, Penjaga Gawang Futsal

ABSTRACT

IVARI ILMAR. Development of Mannequin Lamp Trainer Action Reaction Training Tools for the Medan City Men's Futsal Keeper. (Thesis Advisor: ALBADI SINULINGGA) Thesis Medan: Faculty of Sports Science

Development of Action Reaction Mannequin Lamp Trainer Training Equipment in Futsal Sports is a tool used in training to increase the reaction speed of futsal goalkeepers. This tool is made with the aim of helping coaches and athletes in the training process for futsal goalkeepers so that goalkeeping athletes are more sensitive to reaction stimuli in the form of catches and edges caused by the movement of opponents who try to put the ball into the goal.

This study aims to develop a reaction speed training tool in increasing the ability of the futsal keeper's reaction speed. The target in this study involved 6 experts, each consisting of 2 trainers, 2 sports experts and 2 equipment experts. Then the results have been validated and the results obtained that sports experts rate with a percentage of 85.7% and 92.9% respectively, then the trainer expert gives a value of 79.5% and 77.3% respectively and equipment experts give a value of 79.2% and 83.3%, respectively. So that all values are in the percentage range that is categorized as valid. Based on the results of the validation by the six experts, it can be concluded that the development of the action reaction mannequin lamp trainer training tool is valid and can be used. However, this tool cannot be distributed widely because there are still many shortcomings in this tool.

Keywords: Training Aids, Reaction Speed, Futsal Keeper

