



**PENGARUH LATIHAN *100-YARD SPRINT* TERHADAP WAKTU
REAKSI PADA TIM FUTSAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA ANGKATAN 2010 UNIVERSITAS RIAU**

JURNAL PENELITIAN

Oleh :

FITRIANI

NIM : 1005120647

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

2014

THE EFFECT OF EXERCISE 100-YARD SPRINT TO REACTION TIME IN FUTSAL TEAM PLAYER SPORT COACHING EDUCATION FORCE 2010 UNIVERCITY OF RIAU

Fitriani ¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO ², Niputu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd ³

Email : fi3anitaurus@gmail.com

No handphone : 082386808897

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT : *The issues raised in this study is " What is the effect of exercise 100-Yard Sprint To Reaction time In Futsal Team Player Sport Coaching Education Force 2010 University of Riau?". This research is experimental research that aims to find out the effect of exercise 100-yard sprint toward reaction time In Futsal Team Player Sport Coaching Education Force 2010 University of Riau. The population is Player Sport Coaching Education Force 2010 University of Riau as many as 10 people. This study uses total sampling technique the entire population sampled. Based on the determination of sample, the sampel of 10 people. As the independent variable (x) was training 100-yard sprints while the dependent variable (y) is the agility. Were obtained and collected through the initial test and final test before and after exercise 100-yard sprint using a meansuring tool that is reaction timer test. The method of processing data using descriptive statistics calculations and to test the hypothesis using the t test. The hypothesis proposed in this study is the effect of exercise 100-yard sprint to ward reaction time In Futsal Team Player Sport Coaching Education Force 2010 University of Riau.*

The results of the t_{test} produced 7,65 and 1,833 t_{table} at the significant level of 0.05. Means $t_{test} > t_{table}$. It can be concluded that H_0 is greater than the H_a . So, the conclusion is there is a significant effect of exercise 100-yard sprint to ward reaction time Futsal Team Player Sport Coaching Education Force 2010 University of Riau.

Key Words: *Exercise 100-yard sprint. Reaction Time*

PENGARUH LATIHAN *100-YARD SPRINT* TERHADAP WAKTU REAKSI PADA TIM FUTSAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA ANGKATAN 2010 UNIVERSITAS RIAU

Fitriani ¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO ², Niputu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd ³
 Email : fi3anitaurus@gmail.com
 No handphone : 082386808897

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT : Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *100-yard sprint* terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau?”. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *100-yard sprint* terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau. Populasi yang digunakan adalah seluruh Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau sebanyak 10 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel sebanyak 10 orang. Sebagai variabel bebas adalah latihan *100-yard sprint* (x) sedangkan variabel terikatnya adalah waktu reaksi (y). Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan *100-yard sprint* menggunakan alat ukur *reaction time* yaitu *wall body reaction test*. Metode pengolahan data menggunakan perhitungan-perhitungan statistik dan untuk menguji hipotesis menggunakan uji t. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *100-yard sprint* terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau.

Hasil penelitian uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,65 dan t_{tabel} 1,833 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 lebih besar dari pada H_a . Hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *100-yard sprint* terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau.

Kata Kunci: Latihan *100-Yard Sprint*. Waktu Reaksi

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia, kapan dan dimana saja manusia tersebut berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkandari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kaum muda adalah olahraga futsal. Hal ini disebabkan karena olahraga futsal hanya memerlukan peralatan sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain.

Futsal (*futsal sala* dalam bahasa spanyol yang berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan (Justinus Lhaksana. 2011). Futsal kini menjadi tren yang digemari berbagai kalangan. Meskipun tergolong baru, perkembangannya cukup pesat. Olahraga ini bisa menjadi pilihan untuk mengisi waktu luang atau waktu santai, terlebih lagi hari libur. Futsal bisa menjadi wadah untuk mengembangkan kemampuan bakat pesepak bola. Pemain bisa lebih menguasai teknik permainan seperti penguasaan bola, kombinasi serangan, dan bertahan.

Olahraga futsal dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan ini dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak-anak, usia muda maupun usia tua. Futsal bukanlah permainan yang bersifat perseorangan akan tetapi merupakan permainan yang bersifat beregu. Tiap-tiap regu terdiri atas 5 orang dan setiap tim di perbolehkan memiliki pemain cadangan, sehingga harus ada kerja sama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Meskipun tim terdiri atas pemain yang memiliki keterampilan dan teknik yang baik tetapi tidak memiliki kemampuan kolektif antar pemain, maka tidak menjadi jaminan tim tersebut akan mrnjadi tim yang solid.

Berbicara tentang perkembangan olahraga futsal yang pesat dibuktikan dengan munculnya berbagai tim-tim futsal khususnya dalam dunia mahasiswa. Yang dibentuk dan beranggotakan mahasiswa-mahasiswa dengan latar belakang yang sama. Mereka membentuk komunitas futsal tersebut untuk menyalurkan prestasi, hobi, memanfaatkan waktu luang, akan tetapi ada juga yang sekedar mencari kesenangan.

Dalam olahraga futsal, prestasi diperlukan beberapa faktor penunjang. Faktor-faktor tersebut menurut Harsono (1988:100) yaitu :”... ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki seorang atlet.

Dilihat dari keempat faktor diatas maka untuk bermain futsal dengan baik, dibutuhkan pula latihan fisik yang baik. Latihan fisik merupakan aktifitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh. Latihan fisik umumnya dikelompokkan kedalam beberapa kategori, tergantung pada pengaruh yang ditimbulkannya pada tubuh manusia.

Keuntungan latihan fisik telah dikenal sejak zaman kuno. Marcus Cicero di tahun 65 SM, menyatakan : “Latihan sendirilah yang membantu jiwa, dan menjaga akal tetapi giat berfikir”. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahrag. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu reaksi. Mengenai pentingnya kondisi fisik diterangkan oleh beberapa ahli diantaranya Sajoto (1988) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan

dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Begitu juga Bomp (2000) mengatakan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi).

Latihan (*training*) suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian menambah jumlah beban latihan. Latihan mempunyai batasan-batasan tertentu, oleh karena itu perlu kita pahami dulu apa batasan latihan itu. meskipun latihan dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, dan kian hari kian bertambah bebannya, tetapi disamping itu prinsip latihan juga penting menjadi pedoman bagi siapapun yang ingin meningkatkan prestasi olahraganya. Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur dan sistematis, kesinambungan sehingga akan menambah kemampuan atlet. Dan untuk melaksanakan suatu latihan diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan (Harsono, 1988:101).

Menurut Bomp (1990) latihan adalah aktifitas olahraga yang sistematis, bertambah lama bertambah berat dan disesuaikan dengan kemampuan individu serta bertujuan untuk menambah kemampuan fisik dan fisik untuk keperluan kewajiban yang diinginkan.

Astrand dan Rodahl dalam Asril (2000) latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim.

Berikut ini adalah 10 macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), kecepatan (*Speed*), kelincahan (*Agility*), daya ledak (*Power*), kelenturan (*Flexibility*), ketepatan (*Accuration*), koordinasi (*Coordination*), keseimbangan (*Balance*), dan reaksi (*Reaction*). Sedangkan untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan futsal tentu saja harus di dukung oleh penguasaan teknik dasar bermain futsal. Menurut Justinus Lhaksana (2011) teknik yang perlu dimiliki pemain futsal adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan bola (*Chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan futsal adalah menahan bola (*control*). Menahan bola adalah salah satu peranan yang penting bagi pemain futsal. Memiliki keterampilan *Control* bola yang baik seorang pemain dapat menahan bola dari *Passing* yang diberikan kawan satu tim ataupun dari lawan dan melakukan *Passing* ke pemain lainnya. Setelah pemain melakukan *Passing* pada teman satu timnya maka teman satu

tim yang lainnya akan dengan cepat menahan bola agar tidak di ambil tim lawan. Dalam menahan bola waktu reaksi sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan waktu reaksi (*reaction time*).

Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon), semua informasi yang diterima indera baik dari dalam maupun dari luar di sebut rangsang (Ismaryati, 2008:72). Indera akan mengubah informasi tersebut menjadi imflus-imflus saraf dengan bahasa yang dipahami otak. Waktu reaksi sangat dibutuhkan pemain futsal untuk menahan bola dan mencari peluang untuk mengoper bola kepada rekan dan mengatur serangan agar dapat terciptanya suatu gol. Kesalahan yang sering terjadi karena kurangnya waktu reaksi yang dimiliki pemain futsal dapat mengakibatkan pemain sering kali kehilangan bola karena bola yang diterima dari rekan satu timnya telah di ambil oleh tim lawan.

Waktu reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memulai dan menyelesaikan gerakan atau tugas tertentu. Ini melibatkan mekanisme di batang otak dan sumsum tulang belakang yang harus dilakukan dengan organisasi neuromuskuler, serta orkestrasi sebenarnya dari otot-otot yang diperlukan untuk produksi kekuatan yang memadai, pengurangan *force*, stabilisasi, dan waktu (Clark 2001, Schmid dan Wrisberg 2000) dalam Lee E. Brown dan Vance A.. Ferrigno. Hal ini penting untuk memahami bahwa waktu reaksi menggambarkan waktu untuk memulai menyelesaikan spesifik pergerakan.

Kenyataan di lapangan, saat pemain futsal Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau mengikuti pertandingan antar klub di suatu even futsala tahun 2013 lalu banyak melakukan kesalahan-kesalahan yang terjadi, salah satunya adalah pemain kesulitan untuk melakukan *control* bola terutama pada saat rekannya *passing* dengan cepat dan bola yang mereka kuasai di ambil alih oleh lawan mainnya, kesalahan ini mereka lakukan berulang kali sehingga mereka mengalami kekalahan. Oleh karena itu, para pemain membutuhkan pelatihan yang ekstra lagi guna memperbaiki kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh para pemain futsal tersebut.

Berdasarkan latar belakang, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu Pengaruh Latihan 100-Yard Sprint Terhadap Waktu Reaksi Pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau.

Lee E. Brown dan Vance A. Ferrigno mengemukakan latihan 100-Yard Sprint untuk meningkatkan waktu reaksi seorang atlet. Cara melaksanakan latihan ini adalah sebagai berikut :

Latihan 100-Yard Sprint adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan waktu reaksi (Lee E. Brown and Vance A. Ferrigno. 2005). Langkah-langkah melakukan latihan ini adalah sebagai berikut :

1. Dimulai dalam sikap berdiri pada *cone* 1 dengan posisi badan tegak lurus atau siap melakukan latihan.
2. Kemudian peluit dibunyikan berlari maju 5 yard (4,6 meter) ke *cone* 2 dan menyentuhnya dengan salah satu tangan. Lalu berbalik dan kembali ke garis *start* (*cone* 1).
3. Selanjutnya peluit dibunyikan berlari maju 10 yard (9 meter) *cone* 3 dan menyentuhnya dengan salah satu tangan. Lalu berbalik lagi dan kembali ke garis *start* (*cone* 1).

4. Kemudian peluit dibunyikan lagi berlari maju 15 *yard* (14 meter) ke *cone* 4 dan menyentuhnya dengan salah satu tangan. Berbalik dan kembali melalui garis start (*cone* 1).
5. Kemudian peluit dibunyikan lagi berlari maju 20 *yard* (18 meter) ke *cone* 5 dan menyentuhnya dengan salah satu tangan. Berbalik dan kembali melalui garis start (*cone* 1).
6. Lakukan 20 sampai 25 repetisi latihan. Dengan *breaks for water* 3 menit. Dan *work to rest ratio* 1 : 3 atau 1 : 4.

Menurut Arikunto (1998 :20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan kajian teori di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: Latihan *100-Yard sprint* berpengaruh terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau.

METODE PENELITIAN

Rancangan atau desain penelitian ini adalah bersifat kuantitatif dalam artian rangkaian metode yang digunakan dalam mengumpulkan hingga analisis data dalam penelitian menggunakan angka-angka sebagai parameter. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* yaitu penelitian yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang didapat dari eksperimen berdasarkan perlakuan (*treatment*) terhadap suatu unit percobaan dalam batas-batas disain yang ditetapkan pada kelas eksperimen sehingga diperoleh data yang menggambarkan apa yang diharapkan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang berapa besarnya pengaruh latihan *100-Yard sprint* terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan di lapangan Futsal 18, Jl. Subrantas, Kutilang Sakti, Panam, Pekanbaru. Sampel penelitian ini sebanyak 10 orang. Data penelitian dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir *Wall Body Reaction* dengan *Reaction Timer*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan *pengujian* hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: Terdapat pengaruh latihan *100-Yard sprint* terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau.

Data penelitian yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 10 orang mahasiswa tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau. Penelitian ini melihat hasil pengaruh latihan *100-Yard sprint* terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *100-Yard sprint* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan waktu reaksi dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Tabel 1. Daftar Nama Pemain Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau

No	Sampel
1	Andri Syahbandi
2	Ario Sentono
3	Eko Rahmawan
4	Frans Julius Purba
5	Galih Agung Wibowo
6	Mahadir Efendi
7	Nendy Bintoro
8	Rici Putra
9	Riski Darma Putra
10	Suyanto

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil melalui *test* dan pengukuran terhadap 10 orang pemain Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *100-yard sprint* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil *body reaction test* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Berdasarkan analisis data maka penelitian tentang pengaruh latihan *100-yard sprint* terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau diantaranya:

Hasil data pretes *wall body reaction test* adalah sebagai berikut: skor terbaik **0,248** skor terburuk **0,277**, dengan rata-rata **0,258**, standar deviasi **0,01** dan variansi **0,07**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis Data Pretes

DATA	PRETEST
N (jumlah populasi)	10
Mean (Rata-rata)	0,2580
Standar Deviasi	0,01
Varians	0,07
Maximum	0,277
Minimum	0,248
Sum (Jumlah)	2,580

Hasil pengukuran *Post Test Wall Body Reaction Test* adalah sebagai berikut: skor terburuk **0,258**, dan waktu terbaik **0,234**, dengan rata-rata **0,246**, standar deviasi **0,01** dan varian **0,06** data frekuensi *Wall Body Reaction test* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Data Post Test

DATA	POST TEST
N (jumlah populasi)	10
Mean (Rata-rata)	0,2455
Standar Deviasi	0,01
Varians	0,06
Maximum	0,258
Minimum	0,234
Sum (Jumlah)	2,455

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan *100-yard sprint* (X) terhadap waktu reaksi (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **7,65** dan t_{tabel} sebesar **1,833** dengan taraf kesalahan 0,05 (5%). Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 ditolak dan H_a diterima

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *100-yard sprint* terhadap waktu reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau.

Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur dan sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan atlet yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan atlet. Dan untuk melaksanakan suatu latihan diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan.

Latihan merupakan proses yang berkesinambungan dan teratur mulai dari latihan yang mudah sampai pada yang lebih rumit dan dilakukan secara berulang kali dengan jumlah beban latihan yang makin bertambah, dengan kata lain, latihan merupakan suatu kegiatan yang direncanakan dan sistematis untuk mempersiapkan atlet baik dari kondisi fisik maupun teknik untuk menghadapi tekanan dalam pertandingan. Latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memberikan kemudahan pada olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya.

Lee E. Brown dan Vance A. Ferrigno mengemukakan latihan *100-Yard Sprint* untuk meningkatkan waktu reaksi seorang atlet. Cara melaksanakan latihan ini adalah latihan seperti lari bolak balik tetapi latihan ini berlari setelah peluit dibunyikan dari jarak yang terpendek (5 Yard) kemudian kembali ke garis awal. Setelah peluit di bunyikan lalu berlari balik ke arah yang lebih jauh (10 Yard) lalu kembali ke garis awal. Setelah peluit dibunyikan berlari lagi ke arah yang lebih jauh (15 Yard), kemudian kembali ke garis awal. Setelah peluit di bunyikan berlari lagi ke jarak yang lebih jauh (20 Yard) dan terakhir kembali ke garis awal.

Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon), semua informasi yang diterima indera baik dari dalam maupun dari luar disebut rangsang (Ismaryati, 2008:72).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda (d) sebesar **0,012** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **7,65** dan t_{tabel} sebesar **1,833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *100-yard sprint* (X) memberikan pengaruh terhadap waktu reaksi (Y) pada tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka ada beberapa hal yang perlu direkomendasi untuk dijadikan bahan pertimbangan serta masukan bagi pihak terkait dalam peningkatan kemampuan dan prestasi olahraga Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau

Pelatih, mahasiswa, guru dan pemain bola Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau agar menjadi landasan untuk pengembangan bermacam latihan. Peneliti selanjutnya agar dapat menjadi bahan masukan bagi insan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang. Padang
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Brown, L.E. and Ferrigno, V.A. 2005. *Training For Speed, Agility, and Quickness*. Human Kinetics. United States of Amerika
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. CV. Akademika Pressindo. Jakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press. Surakarta
- Khairul Hadziq. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yrama Widya. Bandung
- Ngatiyono. 2012. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri. Solo.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.