ABSTRAK

Erianto, Didik. 2020. *Pengaruh latihan kecepatan rekasi tubuh dan kelincahan otot kaki terhadap ketepatan kiper menangkap bola pinalti di SSB Tenaru Gresik.* Skripsi. Program studi pendidikan jasmani olahraga. Universitas PGRI adi buana surabya. Dosen pembimbing: Dr. Harwanto,ST. M.Pd

Kata kunci : *kecepatan rekasi tubuh dan kelincahan otot kaki*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan kecepatan reaksi tubuh dan kelincahan otot kaki terhadap ketepatan kiper menangkap tendangan pinalti pada, siswa SSB Parikesit Tenaru Gresik.

Metode penelitian adalah *one group pretest posttest design,* penelitian ini bertujuan unutuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunkan metode latiahan lari *zig-zag* dan *shadow training* terhadap ketepatan kiper menangkap tendanagn pinalti. Desain *one group pretest posttest design.*

Dari hasil analisis tersebut telah diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,000. sedangkan pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,015 atau ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu 8,000>2,015, sehingga nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan Otot Kaki Terhadap Ketepatan Kiper Menangkap Bola Pinalti di SSB Parikesit Tenaru Gresik.

ABTRACT

This study aims to determine the presence and absence of the influence of body reaction speed training and leg muscle agility on the accuracy of the goalkeeper catching a penalty kick on, Parikesit SSB students Tenaru Gresik.

The research method is one group pretest posttest design, this study aims to prove the effect of training by using zig-zag running and shadow training methods on the accuracy of goalkeepers catching penalties. Design *one group pretest posttest design*.

From the results of the analysis the t_count value of 8,000 was obtained. while the ttable with a significant level of 5% is equal to 2,015 or (tcount> ttable) which is 8,000> 2,015, so the tcount is greater than ttable then the results of the analysis show that there is an effect of Reaction Speed Exercise and Leg Muscles Agility Against the Accuracy of Goalkeepers Capturing Penalty Balls at SSB Parikesit Tenaru Gresik.