

ABSTRAK

Sudibyo, Bagus. *Pengaruh Latihan Wallbounce Terhadap Kecepatan Reaksi Teknik Rebound Pada Mahasiswa UKM Bola Basket UNIPA Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Buana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. dr.Hayati, M.Kes. dan Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *Wallbounce*, Kecepatan Reaksi, Bola Basket.

Penelitian ini di latar belakang karena masih kurangnya kecepatan reaksi pada mahasiswa UKM Bola Basket di UNIPA Surabaya. Masih rendahnya kemampuan kecepatan reaksi ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan *drill* terhadap latihan tentang peningkatkan kecepatan reaksi terhadap olahraga bola basket. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *wallbounce* terhadap kecepatan reaksi pada mahasiswa UKM Bola Basket di UNIPA Surabaya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *two-grup pretest (pretest-posttest design)*. Subjek penelitian adalah mahasiswa UKM Bola Basket di UNIPA Surabaya dengan jumlah 10 mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran dengan instrumen tes kecepatan reaksi yaitu *ruler drop test* menggunakan alat penilaian berupa penggaris dan *stopwatch* serta dokumentasi. Menggunakan metode analisis *statistic* dengan rumusan yang 42 Fakultas Pedagogik dan Psikologi digunakan adalah T test yang sesuai dengan judul penelitian yaitu pengaruh latihan *wallbounce* terhadap kecepatan reaksi pada mahasiswa UKM Bola Basket di UNIPA Surabaya. Digunakan *two-grup pretest- posttest*

design maka dengan uji t menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Langkah – langkah pelaksanaan *ruler drop test* nya adalah orang yang akan diuji berdiri atau duduk di dekat tepi meja, mengistirahatkan sikunya di atas meja sehingga pergelangan tangannya menjulur ke samping. Penilai memegang penggaris secara vertikal di udara antara ibu jari dan jari telunjuk peserta, tetapi tidak bersentuhan. Sejajarkan tanda nol dengan jari peserta. Peserta harus menunjukkan kapan mereka siap. Tanpa peringatan, lepaskan penggaris dan jatuhkan - subjek harus menangkapnya secepat mungkin begitu mereka melihatnya jatuh. Rekam dalam meter jarak penggaris jatuh. Metode ini dilakukan selama 5 repetisi dan ambil skor terbaiknya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti menyimpulkan adanya peningkatan dalam kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis uji-t (*sign.* 0,05) diperoleh nilai *sig* (*2-tailed*) sebesar $0.014 < 0,05$, dapat dinyatakan bahwa latihan *wallbounce* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi pada mahasiswa UKM bola basket di UNIPA Surabaya. Itu dapat dilihat dari hasil nilai *sig.* (*2-tailed*) kelompok eksperimen yang hasilnya dibawah taraf signifikansi 0.05. yang artinya ada peningkatan setelah diberikan latihan *wallbounce* sehingga ada pengaruh pemberian latihan *wallbounce* terhadap kecepatan reaksi teknik *rebound* pada mahasiswa UKM bola basket di UNIPA Surabaya.

ABSTRACT

Sudibyoy, Bagus The Effect of Wallbounce Exercise on Rebound Technique Reaction Speed in UNIPA Basketball UKM Surabaya Students. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI University Adi Buana Buana Surabaya. Supervisor Dr. dr., Hayati, M.Kes. and Brahmana Ranga Prastyana, S.Pd., M.Pd.

Keywords : Wallbounce Exercise, Reaction Time, Basketball.

The background of this research is because there is still a lack of reaction time in Basketball UKM students at UNIPA Surabaya. The low reaction time ability is due to a lack of knowledge and drills on exercises about increasing reaction time in basketball. The goal to be achieved in this study was to determine the effect of wallbounce training on reaction speed in Basketball UKM students at UNIPA Surabaya.

This study used a quantitative research approach with a two-group pretest (pretest - posttest design). The research subjects were 10 students of Basketball UKM at UNIPA Surabaya. The data collection method used is test and measurement with a reaction time test instrument, namely the

ruler drop test using an assessment tool in the form of a ruler and stopwatch as well as documentation. Using a statistical analysis method with the formulation that 42 Pedagogic and Psychological Faculties used is the T test which is in accordance with the research title, namely the effect of wallbounce exercises on reaction speed in Basketball UKM students at UNIPA Surabaya. The two-group pretest - posttest design is used, so the t test uses the SPSS application version 22. The steps for implementing the ruler drop test are for the person to be tested standing or sitting near the edge of the table, resting his elbows on the table so that his wrists stick out to the sides . The assessor holds the ruler vertically in the air between the competitor's thumb and forefinger, but not touching. Align the zero mark with the participant's finger. Participants must indicate when they are ready. Without warning, let go of the ruler and drop it - the subject must catch it as quickly as they can the moment they see it fall. Record in meters the distance the ruler fell. This method is done for 5 repetitions and get the best score.

Based on the results of this study the researchers concluded that there was an increase in the experimental group. Based on the results of hypothesis testing using t-test analysis (sign. 0.05) obtained a sig.(2-tailed) value of $0.014 < 0.05$, it can be stated that wallbounce training has a significant effect on reaction time in basketball UKM students at UNIPA Surabaya . It can be seen from the results of the sig. (2-tailed) experimental group whose results are below the significance level of 0.05. which means there is an increase after being given wallbounce exercises so that there is an effect of giving wallbounce exercises on the reaction time of rebound techniques in basketball UKM students at UNIPA Surabaya.