

Pengaruh Latihan Teknik *Juggling* Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Sapeken

Oleh

Hainurrahman, NIM 181601055

Jurusan Pendidikan Olahraga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik *juggling* untuk meningkatkan kontrol bola pada ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sapeken. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*, populasi pada penelitian ini yaitu 55 orang pemain peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sapeken, yang kemudian dipilih menjadi 35 orang pemain dengan cara pengambilan sampel secara (*purposive sample*), dan dibagi menjadi 2 kelompok, 17 kelompok kontrol dan 18 kelompok eksperimen. Kemudian sampel diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal (kemampuan kontrol bola) antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, lalu kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan teknik *juggling* 3 kali dalam 1 minggu dilakukan dalam 16 kali pertemuan dan dilanjutkan dengan *posttest* untuk mengetahui hasil dari pemberian *treatment*. Data yang diperoleh dilakukan analisis dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t menggunakan spss 16.

Hasil penelitian menyimpulkan adanya pengaruh latihan teknik *juggling* dalam kelompok eksperimen yang dilihat berdasarkan nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian latihan teknik *juggling* terhadap kemampuan kontrol bola pada ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sapeken.

Kata Kunci : Latihan Teknik *Juggling*, Kemampuan Kontrol

The Effect of Juggling Technique Training to Improve Ball Control Ability in Football Extracurriculars at SMA Negeri 1 Sapeken

By

Hainurrahman, NIM 181601055

Sports Education Department

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of practicing juggling techniques to improve ball control in soccer extracurricular activities at SMA Negeri 1 Sapeken. The type of research used in this research is experimental research. The design used in this study was the pretest posttest control group design, the population in this study were 55 extracurricular participants at SMA Negeri 1 Sapeken. who were then selected into 35 players by means of purposive sampling, and divided into 2 groups, 17 control groups and 18 experimental groups. then the sample was given a pretest to find out the initial state (ball control ability) between the control group and the experimental group, then the experimental group was given the treatment of juggling technique exercises 3 times in 1 week carried out in 16 meetings and continued with a posttest to find out the results of the treatment. The data obtained was analyzed with the normality test, homogeneity test and t test using SPSS 16.

The results of the study concluded that there was an effect of juggling technique training in the experimental group which was seen based on the sig.(2-tailed) value of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there was an effect of giving juggling technique training on ball control abilities in the soccer extracurricular at SMA Negeri 1 Sapeken.

Keywords: Juggling Technique Exercise, Control Ability