

Lampiran 6. Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Mengontrol Bola

No		kelompok kontrol	
		pretest	posttest
1	Moh. Faizal	9	9
2	Moh. Zaky	10	10
3	Andrian	9	8
4	Andi Pulalo	9	9
5	Ajrul Abidin	8	8
6	Bahri Anwar	10	10
7	Moh. Akbar	9	9
8	Moh. Dion	8	8
9	Firmansyah	8	9
10	Perdi Pratama	11	11
11	Rafi	12	12
12	Satrio	12	12
13	Amar Fajrin	12	12
14	Alif Damar	10	10
15	Atif	10	10
16	Fahril	13	12
17	amdi	11	11

No	kelompok eksperimen
----	---------------------

		pretest	posttest
1	Iben	10	13
2	Julfian	10	13
3	Fikri	10	14
4	Moh. Arifsah	13	16
5	Nabil	12	13
6	Nadif	12	14
7	Zaky	13	15
8	Ahmad	11	13
9	Wahyudi	11	13
10	Aram	12	14
11	Supriadi	12	15
12	Zulfiqri	9	13
13	Ahmad Afif	11	13
14	Ahmad Farid	11	13
15	Arul	10	13
16	Beni	10	14
17	Ferdi hermandi	9	13
18	Kainul Azzam	11	14

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Lampiran 8. Paired Sample Statistik

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest kontrol	10.06	17	1.560	.378
posttest kontrol	10.00	17	1.458	.354
Pair 2 pretest eksperimen	10.94	18	1.211	.286
posttest eksperimen	13.67	18	.907	.214

Lampiran 9. Paired Sample Correlation

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest kontrol & posttest kontrol	17	.962	.000
Pair 2 pretest eksperimen & posttest eksperimen	18	.678	.002

Lampiran 10. Normal Penilaian Tes Sepak Dan Tahan (Kontrol)

Katagori kontrol

No	Kriteria Penskoran	Kategori
1	< 8	Kurang Sekali
2	8-11	Kurang
3	12-15	Cukup
4	16-19	Baik
5	<20	Sangat Baik

Sumber : Ibrahim (2013 : 8).



Lampiran 11. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN MINGGU PERTAMA

Cabang Olahraga : Sepakbola


Seminggu : 3 kali

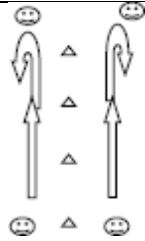
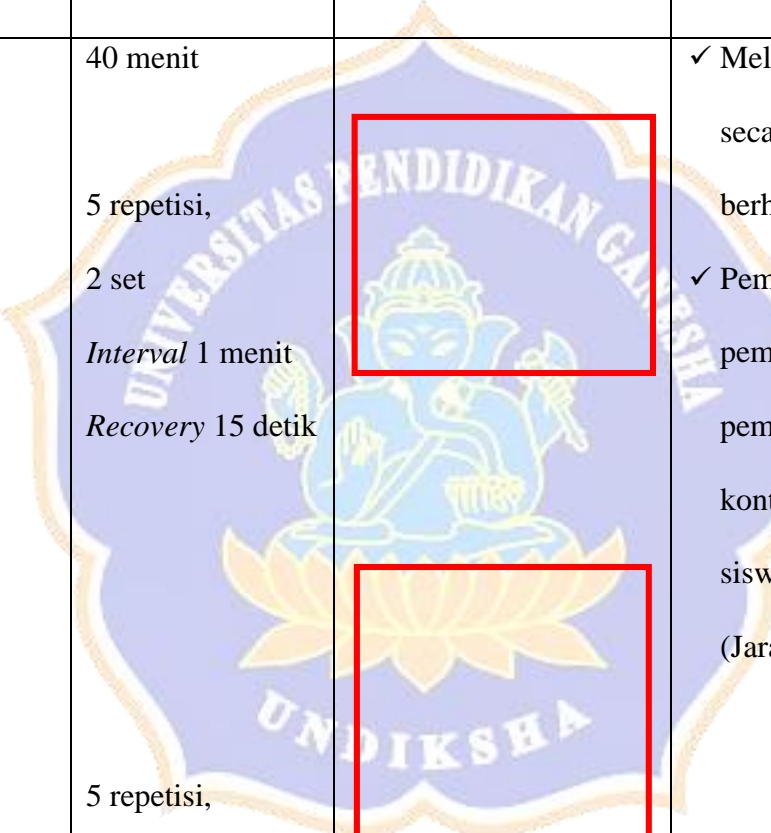
Waktu : 90 menit

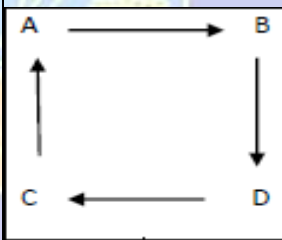
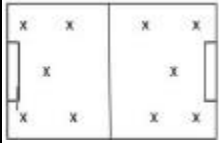
Peralatan : Bola, Cones


Sasaran latihan : Kontrol Bola

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan /Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali.	5 menit 5 menit	Coach	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang

	<p>b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan.</p> <p>c. <i>Stretching</i> dinamis /Samba</p>	10 menit		<p>sederhana sampai yang kompleks</p>
3	<p>Latihan Inti</p> <p>VARIASI</p> <p>JUGGLIN</p> <p>G</p>	<p>40 menit</p> <p>5 repetisi, 2 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>5 repetisi, 2 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p>	 <div data-bbox="762 817 1066 1077" style="border: 2px solid red; width: 190px; height: 116px; margin: 10px auto;"></div> <div data-bbox="762 1265 1066 1579" style="border: 2px solid red; width: 190px; height: 140px; margin: 10px auto;"></div> <div data-bbox="762 1691 1066 1921" style="border: 2px solid red; width: 190px; height: 103px; margin: 10px auto;"></div>	<p>✓ Melakukan latihan juggling secara berpasangan dan berhadapan</p> <p>✓ Pemain A melempar bola ke pemain B, kemudian pemain B melakukan kontrol dan menendang ke siswa A secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter)</p> <p>✓ Pemain A memegang bola, lalu pemain B berlari ke arah pemain A</p> <p>✓ Pemain B melakukan <i>juggling</i> bola, kemudian mundur ke tempat semula</p>

				dan dilakukan secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter)
		5 repetisi, 2 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 10kali sentuhan (Jarak antar pemain 3 meter)
		5 repetisi, 2 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> ditempat 10 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan		Coach	Setiap gerakan lebih pelan

	Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit		daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.



PROGRAM LATIHAN MINGGU KE 2

Cabang Olahraga : Sepakbola

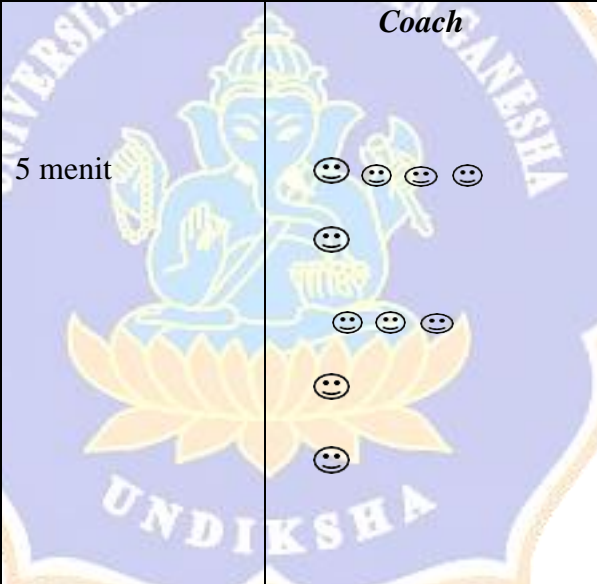
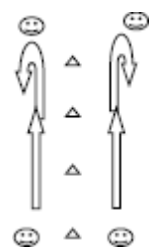
Seminggu : 3 kali

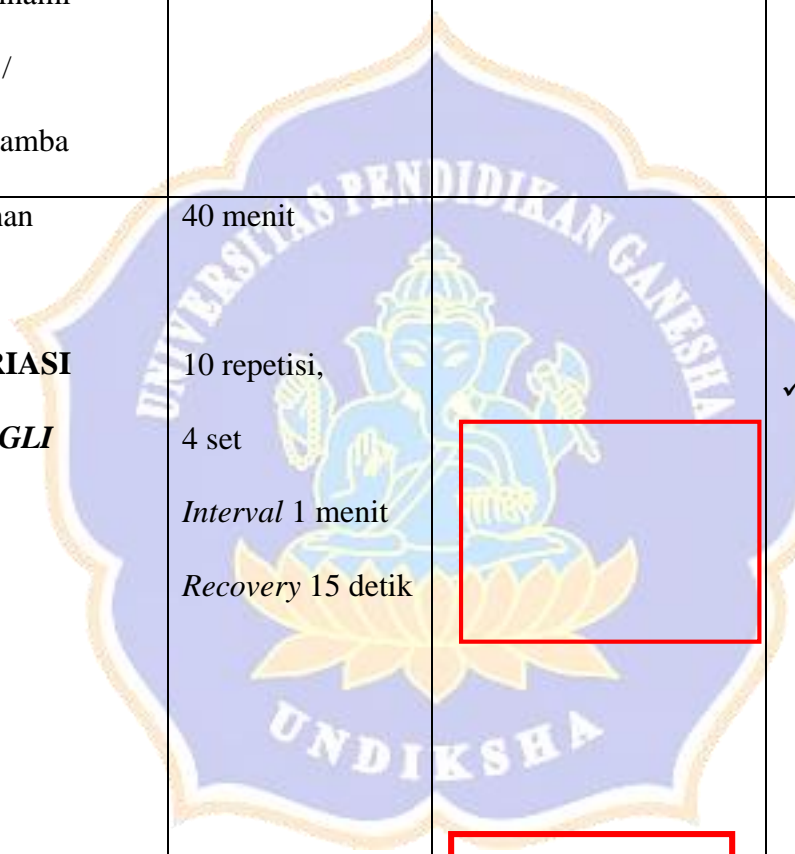
Waktu : 90 menit



Peralatan : Bola, Cones

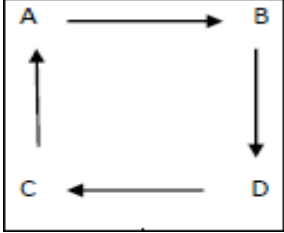


Sasaran latihan : Kontrol Bola

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<i>Coach</i> 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2kali. b. <i>Stretchin</i>	5 menit 5 menit	<i>Coach</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai

	<p>g statis</p> <p>setiap</p> <p>gerakan</p> <p>8</p> <p>hitungan.</p> <p><i>c. Stretching</i></p> <p>dinami</p> <p>s/</p> <p>Samba</p>	10 menit		<p>dari yang</p> <p>sederhana</p> <p>sampai yang</p> <p>kompleks</p>
3	<p>Latihan</p> <p>Inti</p> <p>VARIASI</p> <p>JUGGLI</p> <p>NG</p>	<p>40 menit</p> <p>10 repetisi,</p> <p>4 set</p> <p><i>Interval 1 menit</i></p> <p><i>Recovery 15 detik</i></p>		<p>✓ siswa A melempar bola ke atas siswa B, lalu siswa B melompatsambil menyundul bola terlebihdahulu sebelum melakukan <i>juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter)</p>

		<p>10 repetisi, 4 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p>		<p>✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C melakukan <i>juggling juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter)</p>
		<p>10 repetisi, 4 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p>		<p>✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 15kali sentuhan (Jarak antar pemain 3 meter)</p>
				

		10 repetisi, 4 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing- masing pemain melakukan <i>juggling</i> ditempat 15 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.

5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.
---	-----------------------------	---------	--



PROGRAM LATIHAN MINGGU KE 3

Cabang Olahraga : Sepakbola


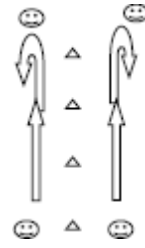
Seminggu : 3 kali


Waktu : 90 menit

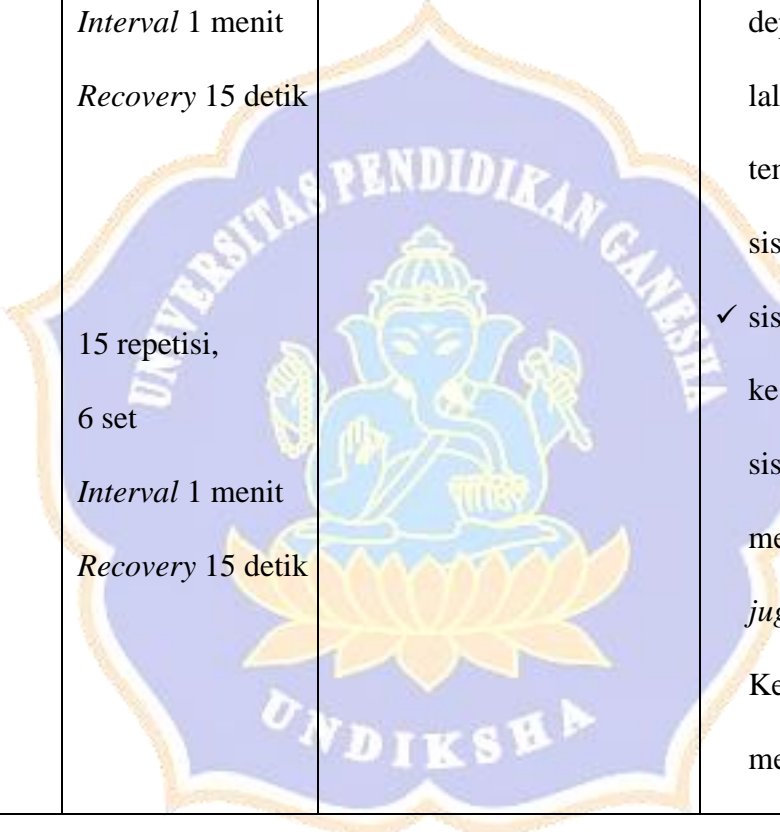
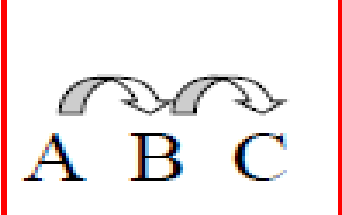
Peralatan : Bola, Cones

Sasaran latihan : Kontrol Bola

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan /Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasa nmateri	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2kali. b. <i>Stretching</i> statis	5 menit 5 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks

	<p>setiap gerakan 8 hitungan.</p> <p>c. <i>Stretching</i> dinamis /Samba</p>	10 menit		
3	<p>Latihan Inti</p> <p>VARIASI</p> <p>JUGGLIN</p> <p>G</p>	<p>40 menit</p> <p>15 repetisi, 6 set</p> <p><i>Interval</i> 1 menit</p> <p><i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>15 repetisi, 6 set</p> <p><i>Interval</i> 1 menit</p> <p><i>Recovery</i> 15 detik</p>		<p>✓ siswa A melempar bola ke atasiswa B, lalu siswa B melompat sambil menyundul bola terlebih dahulu sebelum melakukan <i>juggling</i></p> <p>(Jarak antar pemain 3 meter)</p> <p>✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C melakukan <i>juggling</i></p>

				(Jarak antar pemain 5 meter)
		<p>15 repetisi, 6 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>15 repetisi, 6 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p>		<p>✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C, bergantian siswa C melakukan <i>juggling</i></p> <p>✓ siswa A melakukan <i>juggling</i> ke arah siswa B, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, ke arah siswa C. Kemudian siswa C melakukan</p>
				<p><i>juggling</i> ke tempat siswa A (Jarak antar pemain 5 meter)</p>
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil

				
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelandaripada pemanasan.
5	Evaluasi danPenutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agarkesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi.

PROGRAM LATIHAN MINGGU KE 4

Cabang Olahraga : Sepakbola



Seminggu : 3 kali

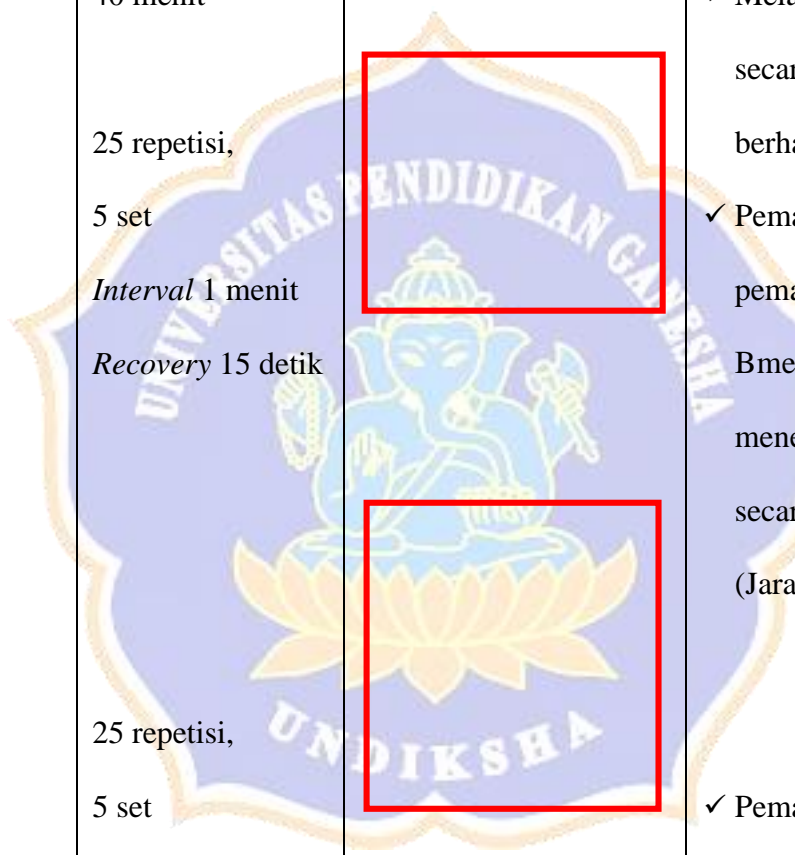
Waktu : 90 menit

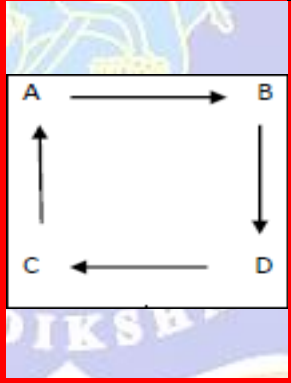
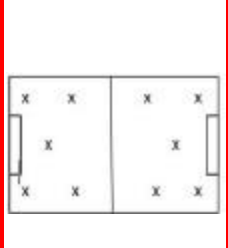
Peralatan : Bola, Cones


Sasaran latihan : Kontrol Bola

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan /Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasa nmateri	5 menit		Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i>	5 menit 5 menit		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang

	<p>statis setiap gerakan 8 hitungan.</p> <p>c. <i>Stretching</i> dinamis /Samba</p>	10 menit		kompleks
3	<p>Latihan Inti</p> <p>VARIASI</p> <p>JUGGLIN</p> <p>G</p>	<p>40 menit</p> <p>25 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>25 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p>		<p>✓ Melakukan latihan juggling secara berpasangan dan berhadapan</p> <p>✓ Pemain A melempar bola ke pemain B, kemudian pemain B melakukan kontrol dan menendang ke siswa A secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter)</p> <p>✓ Pemain A memegang bola, lalu pemain B berlari ke arah pemain A</p> <p>✓ Pemain B melakukan <i>juggling</i> bola, kemudian mundur ke tempat semula dan dilakukan secara</p>

				bergantian (Jarak antar pemain 6 meter)
		25 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 25 kali sentuhan (Jarak antar pemain 6 meter)
		25 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> ditempat 25 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan		Coach	Setiap gerakan lebih pelan daripada

	Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit		pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.



PROGRAM LATIHAN MINGGU KE 5

Cabang Olahraga : Sepakbola


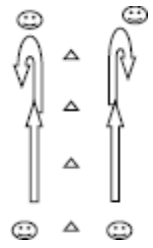
Seminggu : 4 kali


Waktu : 90 menit


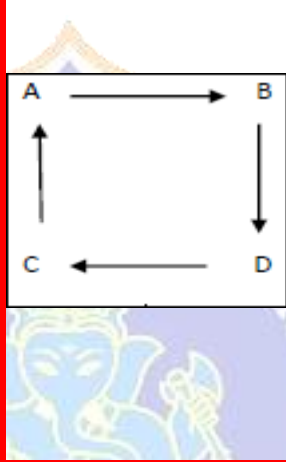
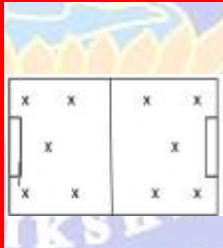

Peralatan : Bola, Cones

Sasaran latihan : Kontrol Bola

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan /Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasa nmateri	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2kali. b. <i>Stretching</i> statis	5 menit 5 menit	Coach 	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks

	<p>setiap gerakan 8 hitungan.</p> <p>c. <i>Stretching</i> dinamis /Samba</p>	10 menit		
3	<p>Latihan Inti</p> <p>VARIASI JUGGLIN G</p>	<p>40 menit</p> <p>30 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>30 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik</p>		<p>✓ siswa A melempar bola ke atas siswa B, lalu siswa B melompatsambil menyundul bola terlebihdahulu sebelum melakukan <i>juggling</i> (Jarak antar pemain 6 meter)</p> <p>✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C melakukan <i>juggling juggling</i> (Jarak antar pemain 6 meter)</p>

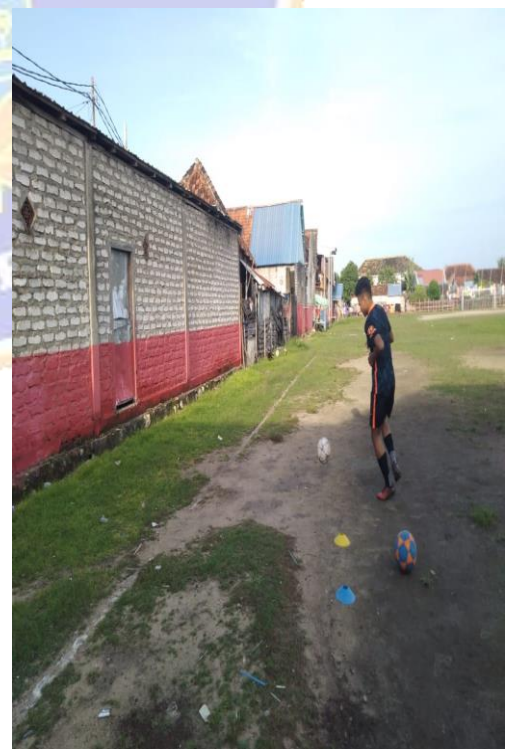
		30 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 25 kali sentuhan (Jarak antar pemain 6 meter)
		30 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> ditempat 25 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak

				diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.
--	--	--	--	---



Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

TES KEMAMPUAN KONTROL BOLA



LATIHAN VARIASI *JUGGLING*







Riwayat Hidup



Peneliti bernama Hainurrahman dilahirkan pada tanggal 01 Juli tahun 1999 di Sumenep dari pasangan Bapak Haini dan Ibu Subaida Peneliti berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini peneliti beralamat di Desa Sabuntan, Kecamatan Sapeken, Kabupaten Sumenep.

Setelah tamat dari SDN 1 Sabuntan pada Tahun 2012. Anak ke empat dari empat bersaudara ini melanjutkan pendidikan di PP NURUL HASAN lulus pada tahun 2015 kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMA NEGERI 1 SAPEKEN dan lulus Pada tahun 2018. Selanjutnya peneliti menempuh pendidikan S1 pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Ganesha dari tahun 2018 sampai saat ini memasuki semester akhir peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Teknik *Juggling* Untuk Meningkatkan Kontrol Bola pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Sapeken ”.