Lampiran 6. Data Pretest dan Posttest Kemampuan Mengontrol Bola

No		kelompo	k 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 Fa <mark>jrin</mark>	12	12
14	Alif Damar	10	10
15	Atif	10	10
16	Fahril	13	12
17	amdi	11	11

No	kelompok eksperimen
	1 1

		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	a PENDI	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

	-			Std.	Std. Error
		Mean	N	Deviation	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 Penilayan 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

No	Materi Latihan	Dosi	Formas	Keteranga
		s	i	n
1	Pembukaan	S .a.	Coach	Singkat dan jelas
	/Pengantar			
	a. Disiapkan	5 menit	◎ ◎ ◎ ◎	
	b. Doa	7		
	c. Penjelasa		©	
	nmateri	UN	DIKSRÞ	
2	Pemanasan		Coach	✓ Meningkatkan suhu tubuh
	a. Jogging	5 menit		danotot.
	keliling			✓ Gerakan dimulai dari atas
	lapangan 2			kebawah atau sebaliknya.
	kali.	5 menit		✓ Gerakan dimulai dari yang

	b. Stretching statissetiap gerakan 8 hitungan. c. Stretching dinamis /Samba	10 menit		sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti	40 menit		✓ Melakukan latihan jugling
	VARIASI		- NDID-	secaraberpasangan dan
	JUGGLIN	5 repetisi,	EVDIDIE!	berhadapan
	G	2 set		✓ Pemain A melempar bola ke
		Interval 1 menit	[57] A	pemain B, kemudian
		Recovery 15 detik		pemai <mark>n</mark> Bmelakukan
				kontrol dan menendang ke
		7 (00		siswa A secara bergantian
				(Jarak antar pemain 3 meter)
		σ_N	DIKSHA	
		5 repetisi,		
		2 set		✓ Pemain A memegang bola,
		Interval 1 menit		lalu pemain B berlari ke arah
		Recovery 15 detik		pemainA
				✓ Pemain B melakukan
				<i>juggling</i> bola, kemudian
				mundur ke tempat semula

		5 repetisi, 2 set Interval 1 menit Recovery 15 detik 5 repetisi, 2 set Interval 1 menit Recovery 15 detik	A B B C D D IKS W	dan dilakukan secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Melakukan juggling secara berkelompok, masing- masing pemain melakukan juggling 10kali sentuhan (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Melakukan juggling secara berkelompok, masing- masingpemain melakukan juggling ditempat 10 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
		Recovery 15 detik		ke arah temannya
	Game	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan	_	Coach	Setiap gerakan lebih pelan

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



Cabang Olahraga : Sepakbola Seminggu : 3 kali

Waktu : 90 menit Peralatan : Bola, Cones

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
	Latihan			
1	Pembukaa	ast in	Coach	Singkat dan jelas
	n/			
	Pengantar	5 menit		1
	a. Disi <mark>apkan</mark>		©	
	b. Doa			
	c. Penjelas	THE	©	
	an		©	<i>f</i>
	materi	NDI	KSHP	
2	Pemanasan		Coach	✓ Meningkatkan suhu
	a. Jogging	5 menit		tubuh danotot.
	keliling			✓ Gerakan dimulai
	lapanga		∀	dari atas kebawah
	n 2kali.	5 menit		atau sebaliknya.
	b. Stretchin		⊕ △ ⊕	✓ Gerakan dimulai

	g statis			dari yang
	setiap	10 menit		sederhana
	gerakan			sampai yang
	8			kompleks
	hitungan.			
	c. Stretching			
	dinami			
	s/			
	Samba	DVN	NAC	
3	Latihan	40 menit		
	Inti	ART A	De Carre	
	VARIASI	10 repetisi,	27a =	✓ siswa A melempar
	JUGGL <mark>I</mark>	4 set		bola ke atas siswa B,
	NG	Interval 1 menit		lalu siswa B
	7	Recovery 15 detik	77770	melompatsambil
		-		menyundul bola
		DNDI	KSH	terlebihdahulu
				sebelum melakukan
				juggling
				(Jarak antar pemain 3
				meter)

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

		10 repetisi,	A	✓ Melakukan
		4 set		juggling
		<i>Interval</i> 1 menit	c ←	secara
				berkelompok,
		Recovery 15 detik		masing-
				masing
				pemain
				melakukan
		- PN	100	juggling
		TASPEN	MIKAN	ditempat 15
				kali sentuhan
	N §		Tan = 1	kemudian
			2500	berlari ke arah
				temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan
		To ment		kecil
4	Pendinginan		Coach	Setiap gerakan lebih
				pelan
	Menurunkan suhu	10 menit		daripada
	tubuh dan		© © © © © © © ©	pemanasan.
	melemaskan otot			

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



Cabang Olahraga : Sepakbola Seminggu : 3 kali

Waktu : 90 menit Peralatan : Bola, Cones

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

		T : = .		
	setiap	10 menit		
	gerakan 8			
	hitungan.			
	c. Stretching			
	dinamis			
	/Samba			
3	Latihan Inti	40 menit		
	VARIASI			
	JUGGLIN	15 repetisi,	-TANDIA-	✓ siswa A melempar bola ke
	G	6 set	A CANDING TO SERVICE OF THE SERVICE	atassiswa B, lalu siswa B
		Interval 1 menit		melompat sambil
		Recovery 15 detik	100720	3 7 /
	1		F The state of the	menyundul bola terlebih
		(dahulu sebelum melakukan
				juggling
				(Jarak antar pemain 3 meter)
		15 repetisi,		
		6 set	DIKSH	
		Interval 1 menit		✓ siswa A membawa bola,
		Recovery 15 detik		kemudian siswa B maju ke
				depan melakukan juggling,
				lalusiswa B mundur ke
				tempat siswa C melakukan
				juggling

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

4	Pendinginan		Coach	Setiap gerakan lebih
	Menurunkan	10 menit		pelandaripada
	suhu tubuh dan		© © © ©	pemanasan.
	melemaskan otot			
5	Evaluasi	5 menit		Memberikan evaluasi latihan,
	danPenutup			agarkesalahan yang dilakukan,
			PENDIDIA	tidak diulangi pada latian
		agila.	A NO.	selanjutnya,
				dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga : Sepakbola Seminggu : 3 kali

Waktu : 90 menit Peralatan : Bola, Cones

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keteranga
				n
1	Pembukaan /Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasa nmateri	5 menit	Coach © © © ©	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching	5 menit 5 menit	Coach A A A B A B A B B B B B B B B B B B B	 ✓ Meningkatkan suhu tubuh danotot. ✓ Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang

an jugling
an dan
npar bola ke
dian pemain
itrol dan
swa A
ı
ain 3 meter)
gang bola,
erlari ke arah
ukan
mudian
at semula
cara

				bergantian
				(Jarak antar pemain 6 meter)
		25 repetisi,		✓ Melakukan juggling secara
		5 set		berkelompok, masing-
		Interval 1 menit	NDIDA.	masing pemain melakukan
		Recovery 15 detik	AND THE PARTY OF	juggling25kali sentuhan
			5(A)	(Jarak antar pemain 6 meter)
			I Za	a 7
		25 repetisi,		✓ Melakukan juggling secara
		5 set	A B	berkelompok, masing-
		Interval 1 menit	11	masingpemain melakukan
		Recovery 15 detik		juggling ditempat 25 kali
		σ_N	DIKSB	sentuhan kemudian berlari
				ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
			x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	
4	Pendinginan		Coach	Setiap gerakan lebih pelan
				daripada
l		1		I I

	Menurunkan suhu	10 menit		pemanasan.
	tubuh dan		0 0 0 0 0 0 0 0	
	melemaskan otot			
5	Evaluasi dan	5 menit		Memberikan evaluasi latihan,
				agar
	Penutup			kesalahan yang dilakukan, tidak
				diulangi pada latian selanjutnya,
				dan pemberian motivasi.



Cabang Olahraga : Sepakbola Seminggu : 4 kali

Waktu : 90 menit Peralatan : Bola, Cones

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	(0	Coach	Singkat dan jelas
	/Pengantar	a SITA	A CA	
	a. Disiapkan	5 menit	<u> </u>	2
	b. Doa			
	c. Penjelasa	,	0000	
	nmateri			1
)
		7.		
2	Pemanasan		Coach	✓ Meningkatkan suhu tubuh
	a. Jogging	5 menit		danotot.
	keliling			✓ Gerakan dimulai dari atas
	lapangan		V	kebawah atau sebaliknya.
	2kali.	5 menit		✓ Gerakan dimulai dari
	b. Stretching		⊕ △ ⊕	yangsederhana sampai
	statis			yang kompleks

		10	T	
	setiap	10 menit		
	gerakan 8			
	hitungan.			
	c. Stretching			
	dinamis			
	/Samba			
3	Latihan	40 menit		
	Inti			
	VARIASI	30 repetisi,	VDIA	✓ siswa A melempar bola ke
	JUGGLIN	5 set	AND DIANCE	atas siswa B, lalu siswa B
	G	<i>Interval</i> 1 menit		
		Recovery 15 detik		melompatsambil menyundul
	1	necovery 13 delik		bola te <mark>r</mark> lebihdahulu sebelum
		\ \frac{\sqrt{\sq}}\sqrt{\sq}}}}}}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}}}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}		melak <mark>u</mark> kan <i>juggling</i>
				(Jarak antar pemain 6 meter)
			YYYYYYY	
		30 repetisi,	7007	
		5 set	DIKSEL	siswa A membawa bola,
		Interval 1 menit		kemudian siswa B maju ke
		Recovery 15 detik		depan melakukan <i>juggling</i> ,
		Recovery 13 ucuk		
				lalusiswa B mundur ke
				tempat siswa C melakukan
				juggling juggling
				(Jarak antar pemain 6 meter)

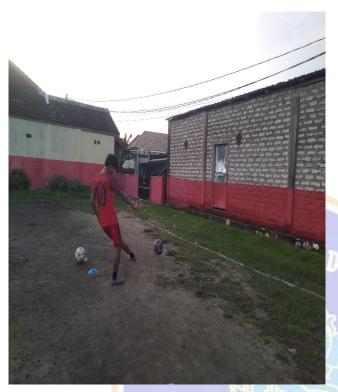
		30 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 25 kali sentuhan (Jarak antar pemain 6 meter)
	Game	30 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik	A — B C — D X X X X X X X X X X X X X X X X X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

	diulangi pada latian 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".