

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK *JUGGLING* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONTROL BOLA
PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMA NEGERI 1 SAPEKEN**



**OLEH
HAINUR RAHMAN
NIM 1816011055**

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2023

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK *JUGGLING* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONTROL BOLA
PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMA NEGERI 1 SAPEKEN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Oleh

Hainur rahman

NIM 1816011055

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2023

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing I



I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd
NIP.198206062008121002

Pembimbing II



Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd
NIP.198410252008121002

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Hainur Rahman

Telah di pertahankan di depan dewan penguji

Singaraja, 9 Februari 2023

Dewan penguji



I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 198206062008121002

(Ketua)



Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd
NIP. 198410252008121002

(Anggota)



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001

(Anggota)



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
NIP. 198810302020121009

(Anggota)

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh panitia ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.

Pada

Hari : Kamis

Tanggal : 09 Februari 2023

Mengetahui

Ketua Ujian



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian



I Gede Sawiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan




I Gusti Budhira Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Latihan Teknik *Juggling* Untuk Meningkatkan Kontrol Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Sapekan ”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 15 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan



REPUBLIK INDONESIA
10000
METERAI
TEMPEL
7C153AKX195371025

Hainur Rahman
NIM. 1816011055

KATA PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan sebuah karya tulis berupa skripsi ini dengan tepat waktu.

Kepada bapak I Made Satyawan, S.Pd, M.Pd., selaku Pembimbing I dan bapak Kadek yogi parta lesmana, S.Pd, M.Pd, selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran hati memberikan bimbingan, pengarahan, saran, masukan, dan motivasi yang bermanfaat selama penyelesaian skripsi.

Kepada Orang Tua tercinta Haini dan Subaida yang telah memberikan doa, motivasi, nasihat, dan kasih sayang tanpa mengenal waktu demi kesuksesan dan kebahagiaan saya, yang tidak akan pernah bisa tergantikan.

Kepada saudara-saudara saya tercinta Subhan, Kurniawan dan Nur Laila serta keluarga besar tercinta yang tiada hentinya memberikan semangat dan dorongan moral serta doa-doa dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.

Kepada teman-teman dan sahabat – sahabat saya yang selalu mengajak *healing*, Al'thur Sunnan Dzuldhi, Irham Habibi, Suderman Zai terima kasih untuk dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

-Terima Kasih-

MOTTO

"BERUSAHA BUKAN UNTUK MENJADI
MANUSIA YANG BERHASIL TETAPI UNTUK
MENJADI MANUSIA YANG BERGUNA "



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya proposal yang berjudul “Pengaruh Latihan Teknik *Juggling* Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sma Negeri 1 Sapeken” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan. Dalam penyusunan proposal ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, dukungan, arahan, dan saran, serta motivasi dari berbagai pihak.

Dalam penyusunan proposal penelitian ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd, Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or. Dekan FOK yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian proposal penelitian saya ini.
3. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Pembimbing Akademik (PA) dan selaku dosen pembimbing 1 (satu) yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
4. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan proposal ini.
5. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing 2 (dua) dalam penelitian proposal yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun proposal ini
6. Dr. Made Agus Wijaya., S.Pd.,M.Pd., sebagai Penguji 1 yang telah banyak memberikan arahan, saran serta bantuan dalam proses berjalannya ujian
7. Dr. Hendra Mashuri., M.Pd, sebagai Penguji 2 yang telah banyak memberikan arahan, saran serta bantuan dalam proses berjalannya ujian.
8. Staff dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai

bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.

9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan dukungan bantuan dalam pelaksanaan proposal penelitian ini.
10. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil sehingga proposal penelitian ini dapat disusun oleh peneliti dan diselesaikan tepat pada waktunya.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam proposal ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan proposal ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap proposal ini bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pembangunan dunia pendidikan



Singaraja, 10 Oktober 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
PRAKATA	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Secara Teoritis	5
1.6.2 Secara Praktis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Sejarah Sepak Bola.....	7
2.2 Juggling dalam Sepak Bola.....	8
2.3 Latihan	10

2.4 Teknik Dasar Sepak Bola.....	12
2.5 Teknik Mengontrol Bola.....	18
2.6 Ekstrakurikuler	19
2.7 Penelitian yang Relevan.....	21
2.8 Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Rancangan Penelitian.....	25
3.2 Subjek Penelitian/Populasi Penelitian	26
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	28
3.5 Metode dan Teknis Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.2 Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP	40
5.1 Rangkuman.....	40
5.2 Kesimpulan.....	42
5.3 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>Pretest Posttest Control Group Design</i>	26
Tabel 4.1 Uji Deskriptif <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	334
Tabel 4.2 Uji Normalitas <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	345
Tabel 4.3 Uji Homogenitas <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	35
Tabel 4.4 Uji Paired Sample T Test <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Juggling</i>	10
Gambar 2.2 Teknik <i>dribbling</i> (menggiring bola)	15
Gambar 2.3 Teknik menghentikan bola	15
Gambar 2.4 Teknik mengoper bola	16
Gambar 2.5 Teknik menembak	17
Gambar 2.6 Teknik menyundul	17
Gambar 2.7 Teknik mengontrol bola	19
Gambar 3.1 Diagram Lapangan Sepak Tahan Bola	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing	46
Lampiran 2. Surat Izin Observasi Dari Fakultas	47
Lampiran 3. Surat Izin Observasi Dari SMA	48
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	49
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari SMA.....	50
Lampiran 6. Data Pretest Dan Posttest Kemampuan Mengontrol Bola.....	51
Lampiran 7. Deskriptif Statistik	52
Lampiran 8. Paired Sampel Statistik	52
Lampiran 9. Paired Correlation	52
Lampiran 10. Normal Penilaian Tes Sepak Dan Tahan (Kontrol)	52
Lampiran 11. Program Latihan.....	53
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	63

