

---

## PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK BUKIT ASAM TANJUNG ENIM

Wahyu Ramdani<sup>1</sup>, Asriansyah<sup>2</sup>  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Universitas PGRI Palembang

[Wahyu.ramdani82@gmail.com](mailto:Wahyu.ramdani82@gmail.com)<sup>1</sup>, [asriansyah\\_syah@yahoo.com](mailto:asriansyah_syah@yahoo.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan siswa dalam mengontrol bola ketika menerima bola, sehingga perlu adanya suatu treatment supaya kemampuan siswa dalam mengontrol bola tidak jauh dari jangkauan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest dan posttest design*. Penelitian mengumpulkan data dari 24 siswa sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan data yaitu dengan tes dan pengukuran menggunakan Instrumen sepak dan tahan bola. Berdasarkan analisa dengan teknik statistik, tes latihan *juggling* diperoleh perhitungan yaitu  $t_{hitung} = 29,529 > t_{tabel} = 1,713$  taraf signifikansi 5% sebesar 1,713, dengan demikian ada pengaruh yang signifikan latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim.

Kata Kunci : *juggling*, Kemampuan Mengontrol Bola, Sepakbola

### Abstract

*The problem in this research is the lack of students' abilities to control the ball when receiving the ball, so it needs a treatment that students' skills in controlling the ball is not out of reach. The purpose of this study was to determine the effect of exercise on the ability to control the ball juggling extracurricular participants SMK Bukit Asam football in Tanjung Enim. This research is an experimental research study design with one group pretest and posttest design. The study collected data from 24 students as research subjects. The data collection technique is by testing and measuring using soccer instruments and holding the ball. Based on the analysis with statistical techniques, the juggling practice test obtained calculations, namely  $t_{count} = 29.529 > t_{table} = 1.713$  with a significance level of 5% of 1.713, thus there is a significant effect of juggling exercises on the ability to control the ball in students participating in football extracurricular activities at Bukit Asam Tanjung Enim Vocational School.*

*Keywords: juggling, ball control, football*

## Pendahuluan

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang menampung siswa dan dibina agar memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Proses pendidikan diperlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah, dengan demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapai tujuan pendidikan.

Dalam pembinaan di sekolah, banyak wadah atau program yang dijalankan demi menunjang proses pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan kearah pengetahuan yang lebih maju. Salah satu wadah pembinaan siswa di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuan sesuai dengan pilihannya sendiri.

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas manusia. Indonesia yang bertujuan pada peningkatan jasmani serta diharapkan dapat membentuk watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Pembinaan pendidikan lebih dini cenderung

terjadi di sekolah, antara lain sekolah memberikan kegiatan ekstrakurikuler kepada siswa-siswinya untuk dapat mengikuti kegiatan pendidikan olahraga yang sesuai dengan keinginannya.

Dalam hal ini dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler akan menciptakan potensi-potensi bakat yang terpendam yang dimiliki oleh setiap siswa, karena biasanya anak usia sekolah belum biasa berinteraksi baik dengan lingkungan disekitarnya, sehingga sekolah dituntut untuk dapat mengarahkan siswanya dalam memilih cabang olahraga yang mereka senangi. Sekolah menyelenggarakan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk dapat membentuk siswa lebih disiplin dan siswa dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan sebaik mungkin, serta tidak melakukan hal-hal yang negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK Bukit Asam ada beberapa cabang olahraga yang diadakan di sekolah, yaitu bola voli, futsal, bola basket dan sepakbola. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang sudah dikenal sejak lama dan menjadi olahraga yang paling digemari khususnya di Indonesia. Di Indonesia perkembangan sepakbola sudah berkembang pesat diseluruh daerah yang ada di Indonesia yang ditandai dengan masuknya

olahraga ini di sekolah-sekolah, kantor maupun tempat-tempat latihan.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat. Cabang olahraga ini digemari oleh sebagian besar masyarakat dunia, terlihat dari animo masyarakat yang menyaksikan setiap ada pertandingan sepakbola.<sup>1</sup> Olahraga ini sangat digemari dikalangan remaja khususnya di ruang lingkup sekolah karena permainannya yang menarik, teknik-tekniknya cukup sederhana, aturan permainannya tidak terlalu rumit dan tentu saja permainan ini sangat indah untuk ditonton maka tidak heran jika olahraga ini sangat banyak digemari. Sepakbola adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu dimana setiap regu memiliki 11 pemain inti yang dimainkan selama 90 menit dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak banyaknya.

Dalam permainan sepakbola, seseorang harus memahami mengenai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Sepakbola memiliki teknik dasar untuk bermain, yaitu mengumpan, menggiring, menendang, mengontrol dan menyudul. Mengontrol merupakan teknik untuk

menahan bola agar bola tidak mudah lepas dari penguasaan kaki, setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola (Witono, 2017: 5). Arah datangnya bola bermacam-macam, diantaranya ada yang menyusur tanah, memantul dan bahkan melambung tinggi. Oleh sebab itu diperlukan bagaimana cara menahan atau menghentikan bola dengan baik dan benar, diantaranya dapat menghentikan dengan kaki bagian bawah, paha, perut, dada dan kepala. Menurut Witono, (2017: 5) Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, meningkatkan rasa percaya diri, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan sepakbola.<sup>2</sup> Bentuk pelatihan *juggling* yang dilakukan secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik.

Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, meningkatkan rasa percaya diri, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan sepakbola (Sariyanto, 2015: 64).

Dalam permainan sepakbola seorang pemain dituntut untuk memiliki tingkat

penguasaan bola yang baik, dengan penguasaan bola yang baik akan mendukung dalam kelincihan menggiring bola ke segala arah. Dengan demikian bentuk pelatihan *juggling* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat dapat mempengaruhi beberapa komponen kebugaran jasmani, antara kekuatan, kecepatan reaksi, daya tahan dan juga kelincihan. Kekuatan karena pelaksanaan pelatihan *juggling* ada unsur beban pada saat menimbang bola, kecepatan reaksi ada unsur kecepatan dalam mengambil keputusan apakah bola dikontrol dengan kaki atau bagian lain badan, daya tahan karena pelaksanaan *juggling* dituntut untuk melakukan selama mungkin atau durasi yang cukup lama, dan kelincihan karena pelaksanaan pelatihan *juggling* ada unsur lari pelan yang dilanjutkan dengan merubah arah untuk mengontrol bola. Ketika kemampuan mengontrolnya baik otomatis kemampuan *juggling* nya juga ikut baik begitu juga sebaliknya karena bisa dilihat pemain-pemain top dunia seperti Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, pemain Indonesia seperti Haryadi, Witan Sulaiman, pemain-pemain tersebut mempunyai kemampuan mengontrol bola dengan baik di karenakan didukung oleh kemampuan *juggling* yang baik.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah beban latihan yang

diberikan. Latihan adalah proses yang sistematis dari suatu kerja fisik dan dilakukan secara berulang-ulang setiap hari dengan beban kerja ditambah atau dengan meningkatkan beban kerjanya

Setelah melihat dan observasi secara langsung selama 1 bulan, salah satu dari beberapa teknik tersebut yaitu mengontrol siswa di SMK Bukit Asam belum maksimal terbukti pada saat mengontrol, jarak antara bola dan kaki cukup jauh sehingga berakibat bola cepat di curi oleh lawan.

Dari pengamatan sepiantas dan informasi dari pemain di dapatkan fakta bahwa siswa belum pernah di berikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola karena pelatih lebih menekankan latihan untuk meningkatkan daya tahan di bandingkan kemampuan mengontrol, kemudian lapangan yang dipakai siswa untuk latihan struktur tanahnya tidak merata sehingga laju bola tidak beraturan sehingga bola susah untuk di kontrol. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim".

Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan di atas, maka dapat dirumuskan

permasalahannya yaitu, “Adakah pengaruh latihan Juggling terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim”?

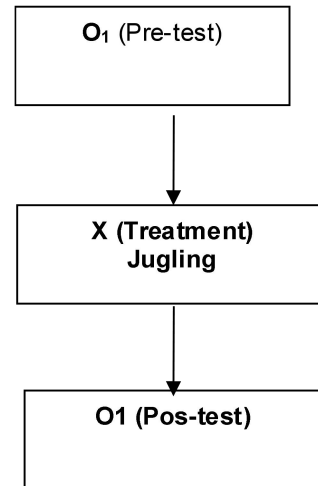
#### Manfaat Penelitian

Secara operasional penelitian bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim.

#### Metode Penelitian

Penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan dengan *pretest* (sebelum diberi perlakuan) dan *posttest* (setelah diberi perlakuan) dengan *juggling (treatment)*. Jadi metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat. Sesuai dengan pendapat dari Suharsimi Arikunto (2006 : 3), penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui

lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1: Desain Penelitian (Sugiyono, 2010: 45)**

$O_1$  (*pretest*)= Test awal dengan bola disepak ke sasaran, kemudian pantulanya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola disepak ke arah berlawanan dengan sepakan pertama selama 30 detik dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

$O_2$ (*posttest*) = Test akhir dengan bola disepak ke sasaran, kemudian pantulanya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola disepak ke arah berlawanan dengan sepakan pertama selama 30 detik setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

X = Perlakuan (*treatment*) menggunakan latihan *juggling*

#### Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Bukit Asam Tanjung Enim yang beralamatkan di Jl. Buluran Talang Jawa Tanjung Enim. Waktu penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2018 yang akan berlangsung selama lebih kurang 5 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali satu minggu, waktu latihan selama 90 menit.

#### Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim.

#### Sampel

Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampel bersyarat), teknik ini digunakan apabila penentuan sampel menggunakan syarat tertentu oleh peneliti. Adapun syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah hanya siswa kelas X dan XI. Kelas XII.

#### Teknik Pengukuran Data

Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Tes adalah instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau obyek-obyek. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Tes yang digunakan untuk pengambilan data adalah tes sepak dan tahan bola. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 x yaitu pretest dan posttest. Pretest dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal sebelum diberikan treatment, Sedangkan posttest dilakukan untuk melihat pengaruh dari treatment yang telah dilaksanakan.

Instrumen-instrumen yang digunakan untuk mengukur

variabel dalam ilmiah alam sudah banyak tersedia dan teruji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes adalah alat yang diukur untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, keterampilan yang dimiliki individu atau kelompok.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes sepak dan tahan bola. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan mengontrol bola. Berikut ada norma penilaian tes sepak dan tahan (Nurhasan 2001: 158)

**Tabel 1. Norma Penilaian Tes Sepak dan Tahan**

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)

### Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang

dilakukan.<sup>3</sup> Sebelum menggunakan uji statistik inferensial uji-t terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat uji normalitas dengan menggunakan rumus uji *lilliefors* dan uji hipotesis.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh dari hasil data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan di lapangan sepakbola dan futsal Bukit Asam Tanjung Enim. Setelah didapatkan hasil data *pretest* dan *posttest* setelah diberikan *treatment* yang dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan selama 5 minggu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim. Waktu pelaksanaan dilakukan pada saat kegiatan sekolah berakhir pukul 16.00 s/d 17.30.

### Deskripsi Hasil Pretest Sepak dan Tahan Bola

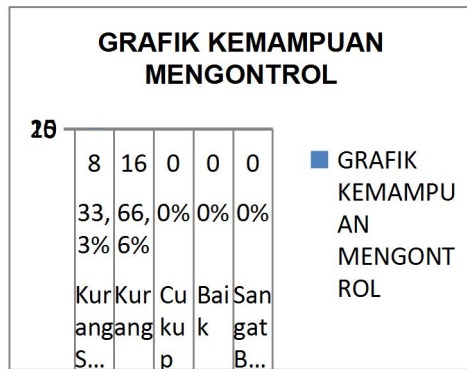
Deskripsi data hasil *pretest* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest* Sepak dan Tahan Bola.**

No	Kriteria Penskoran	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 8	Kurang Sekali	8	33,3 %
2	8-11	Kurang	16	66,6

				%
3	12-15	Cukup	0	0 %
4	16-19	Baik	0	0%
5	<20	Sangat Baik	0	0%
Total			24	100 %

Distribusi frekuensi *pretest* Sepak dan Tahan Bola akan dipaparkan pada diagram lingkaran dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Hasil Data *Pretest*

Berdasarkan tabel 1 di atas, bahwa persentase siswa yang mendapatkan nilai kurang sekali ada 8 siswa atau 33,3 % siswa dan yang mendapatkan nilai kurang ada 16 siswa atau 66,6 % siswa, kategori kurang 0 atau 0%, kategori cukup siswa 0 atau 0%, kategori baik 0 siswa atau 0%, kategori sangat baik 0 siswa atau 0%

Deskripsi Hasil *Posttest* Sepak dan Tahan Bola

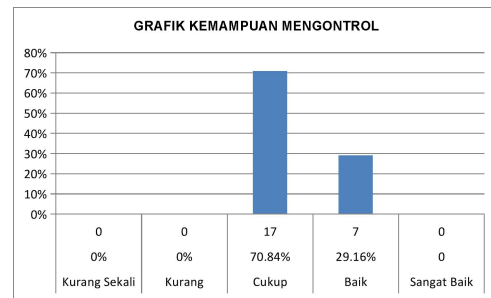
Deskripsi data hasil *posttest* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim yang telah dikenakan perlakuan latihan juggling. *Posttest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan mengontrol bola sesudah

dilakukannya *treatment*. Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis data statistik deskriptif sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Posttest* Sepak dan Tahan Bola.

No	Kriteria Penskoran	Kategori	Frek	Perse ntase
1	< 8	Kurang Sekali	0	0 %
2	8-11	Kurang	0	0 %
3	12-15	Cukup	17	70,83 %
4	16-19	Baik	7	29,16 %
5	<20	Sangat Baik	0	0
Total			24	100 %

Distribusi frekuensi *posttest* Sepak dan Tahan Bola akan dipaparkan pada diagram lingkaran dibawah ini :



Gambar 3. Histogram Hasil Data *Posttest*

Berdasarkan tabel 1 di atas, bahwa siswa yang mendapatkan nilai kurang sekali 0 siswa atau 0%, kategori kurang 0 siswa atau 0%, cukup ada 17 atau 70,84% siswa dan yang mendapatkan nilai baik ada 7 atau 29,16%, kategori sangat baik 0 siswa atau 0%. siswa terbukti bahwa ada peningkatan yang signifikan keterampilan mengontrol siswa peserta ekstrakurikuler di SMK Bukit Asam setelah diberikan *treatment* latihan juggling.



### Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas. Pengujian normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, berikut hasil uji normalitas.

#### Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *liliefors*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp Sig* dengan taraf 0,05. Kriterianya adalah apabila *Asymp Sig* lebih kecil 0,05, maka data berdistribusi normal, apabila *Asymp Sig* lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.

**Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji**

No	Variabel	Lo	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	Pretest Sepak dan Tahan Bola	0.154	0,173	Normal
2	Posttest Sepak dan Tahan Bola	0.165	0,173	Normal

Dari tabel di atas nilai *Asymp Sig* dari semua variabel

lebih kecil dari 0,05, maka data berdistribusi normal.

### Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim yaitu dengan melakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum tabel berikut.

**Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis**

Kelompok	Mean	Mean Difference	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Sig
Pretest	8,08	6,79	29,529	1,713	0,05
posttest	14,87				

Dari hasil diatas, hasil analisis data diketahui bahwa nilai thitung sebesar 29,529 dengan nilai signifikansi 0,05. Kemudian nilai ttabel pada taraf signifikansi 5 % dari d.b = (N-1) = (24-1) sehingga diperoleh ttabel sebesar 1,713. Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar dari ttabel (29,529 > 1,713). Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *juggling* terhadap

kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim.

Selanjutnya untuk mengetahui peningkatan kemampuan mengontrol bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asma Tanjung Enim dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata pretest dan rata-rata posttest hasil persentase peningkatan sebagai berikut.

**Tabel 6. Perhitungan Persentase Peningkatan**

<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	<i>Mean difference (mean posttest-mean pretest)</i>	<i>Persentase</i>
8,08	14,87	6,79	84,4 %

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim. Penelitian ini diawali dengan melakukan pretest sepak dan tahanan bola, pemberian perlakuan dilakukan selama 14 kali pertemuan dengan materi latihan juggling dan kemudian melakukan posttest sepak dan tahanan bola. Dengan menggunakan desain pretest-posttest berfungsi untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat perbedaannya.

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa hasil perhitungan uji-t di mana  $t_{hitung} = 29,529 > t_{tabel} = 1,713$  pada taraf signifikansi 5 % dengan derajat perbedaan (d.b) =  $(N-1) = 24-1 = (23)$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis menyatakan “ada pengaruh yang signifikan antara latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim” diterima.

Pelaksanaan perlakuan latihan juggling pada kelompok eksperimen di atas, yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban bertambah, serta menggunakan prinsip dan tahapan latihan yang sesuai prosedur, maka terbukti bahwa latihan juggling memberi pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mengontrol bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim.

Hasil rata-rata selisih kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola sebelum diberikan latihan juggling adalah 8,08 sedangkan setelah diberikan latihan juggling selama 14 kali pertemuan kemampuan mengontrol bola rata-rata siswa menjadi 14,87 sehingga terjadi peningkatan sebesar 6,79, dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui

kenaikan persentase sebesar 84,4 %. Hal ini berarti bahwa hasil latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola mempunyai pengaruh sebesar 84,4 %.

Kenaikan persentase kemampuan mengontrol pada siswa dikarenakan latihan juggling benar-benar menekankan siswa untuk memperbanyak sentuhan dengan bola, sehingga dapat melatih fisik, mental, dan teknik untuk lebih tenang dalam penguasaan bola dalam hal mengontrol bola. Melakukan juggling adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik dalam permainan.<sup>4</sup> Melakukan juggling adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, meningkatkan rasa percaya diri, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan sepakbola.<sup>5</sup> Semakin sering melakukan latihan juggling maka akan meningkatkan rasa terhadap bola, sehingga kontrol yang awalnya kaku menjadi lebih fleksibel otomatis dengan sendirinya dalam hal

mengendalikan atau mengontrol bola.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada beberapa anak yang keterampilan mengontrolnya meningkat bahkan ada juga yang menurun. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang dilakukan merupakan eksperimen semu, dimana peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan siswa diluar jadwal latihan. Siswa yang keterampilan mengontrolnya meningkat dibanding yang lain dikarenakan siswa tersebut melakukan latihan di luar jadwal latihan, sedangkan siswa yang keterampilannya menurun dikarenakan siswa tersebut mengikuti latihan kurang serius atau tidak mengikuti treatment beberapa kali dan kondisi fisiknya lagi tidak fit saat pengembalian posttest. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengontrol dipengaruhi beberapa faktor, mulai dari faktor belajar mengajar, faktor situasional, dan faktor pribadi yang paling berpengaruh.

### **Simpulan**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim hasil penelitian menunjukkan bahwa thitung

29,529> ttabel = 1,713. Hasil penelitian dibuktikan thitung 29,529> ttabel = 1,713 pada taraf signifikansi 5% db (N-1) (24-1) =23. Sehingga Ho dalam penelitian ini di tolak dan Ha diterima artinya ada pengaruh yang signifikan latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim.

#### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artanayasa, I Wayan. (2013). *Pengaruh Pelatihan Juggling Terhadap Kelincahan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Jurusan Penjasokesrek Fok Undiksha*. Bali.
- Atmojo, M.B. (2010). *Tes dan pengukuran pendidikan jasmani/olahraga*. Surakarta: LPP UNS & UNS Press.
- Aziz, Izhak. (2016). *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: KENCANA.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ibrahim. (2013). *Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Junior Sausu*. Sulawesi Tengah.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Subardi. (2007). *Olahraga Kegemaranku Sepakbola*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: TARSITO.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv.
- \_\_\_\_\_. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.  
Palembang: FKIP Universitas PGRI.

Witono, Hidayat. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.

Yepi Sedyu Puwanti. (2016). *Peningkatan Kualitas Pendidikan Sebagai Pencetak Sumber Daya Manusia Handal,* dalam *Proceedings International Seminar FOE (Faculty Of Education)*.