

**PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN
CONTROL BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA
NEGERI 1 SEKAMPUNG UDIK KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

(Skripsi)

Oleh

OKTAVIANUS GADING SAPUTRA



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2024**

ABSTRACT

THE EFFECT OF JUGGLING TRAINING ON BALL CONTROL SKILLS IN FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMA NEGERI 1 SEKAMPUNG UDIK EAST LAMPUNG

By

OKTAVIANUS GADING SAPUTRA

The purpose of this study was to determine the effect of juggling training on ball control ability in extracurricular students at SMA Negeri 1 Sekampung Udik, East Lampung Regency. The research method used is a comparative experiment. The sample used in this study amounted to 30 students using the Ordinal Pairing technique. The instrument used is the Mitchell Soccer Test. The results of this study showed that (1) There was a significant influence of the juggling training treatment group on ball control ability in futsal extracurricular students at SMA Negeri Sekampung Udik, East Lampung Regency. With the results of the significant level t test of 5% (0.05) obtained a calculated t value of $20.082 > \text{table } t \text{ value} = 2.145$. (2) There is not a significant influence of controlled or untreated groups on ball control ability in futsal extracurricular students at SMA Negeri Sekampung Udik, East Lampung Regency. With the results of the significant level t test of 5% (0.05) obtained a calculated t value of $4.766 > \text{table } t \text{ value} = 2.145$. (3) There is a significant difference between the treatment group and the controlled group on ball control ability in futsal extracurricular students at SMA Negeri Sekampung Udik, East Lampung Regency. With the analysis of 2-sided test data (significant = 0.025) obtained a calculated t value of $2.143 > t \text{ table} = 2.048$

Keyword: *Juggling, Control Ball, Mitchell Soccer Test*

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN *CONTROL* BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 SEKAMPUNG UDIK KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Oleh

OKTAVIANUS GADING SAPUTRA

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Instrumen yang digunakan yaitu *Mitchell Soccer Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok *treatment* latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $20,082 > \text{nilai } t_{tabel} = 2,145$. (2) Tidak Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok terkontrol atau tanpa perlakuan terhadap kemampuan *control* bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $4,766 > \text{nilai } t_{tabel} = 2,145$. (3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* dan kelompok terkontrol terhadap kemampuan *control* bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur. Dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,025) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $2,143 > t_{tabel} = 2,048$.

Kata kunci : *juggling, control bola, mitchell soccer test*

**PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN
CONTROL BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA
NEGERI 1 SEKAMPUNG UDIK KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

Oleh

OKTAVIANUS GADING SAPUTRA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN JUGGLING
TERHADAP KEMAMPUAN CONTROL
BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA NEGERI 1 SEKAMPUNG
UDIK KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

Nama Mahasiswa : Oktavianus Gading Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa : 2013051011

Program Studi : Pendidikan Jasmani

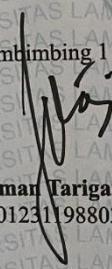
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

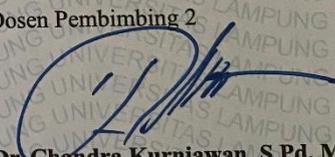


1. Komisi Pembimbing

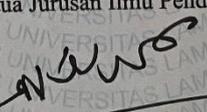
Dosen Pembimbing 1


Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP 196012311988031018

Dosen Pembimbing 2


Dr. Chandra Kurniawan, S.Pd, M.Or.
NIP 19910131 2024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220020921002

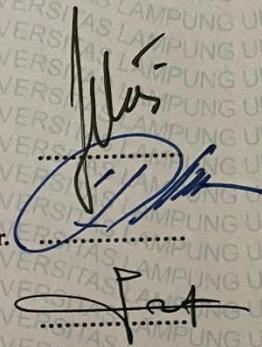
MENGESAHKAN

1. **Tim Penguji**

Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Chandra Kurniawan, S.Pd., M.Or.

Penguji : Lungit Wicaksono, M.Pd.



2. **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 10 Oktober 2024

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Oktavianus Gading Saputra

NPM : 2013051011

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “ **PENGARUH LATIHAN JUGGLING TERHADAP KEMAMPUAN CONTROL BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 SEKAMPUNG UDIK KABUPATEN LAMPUNG TIMUR** ” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 18 November 2024

Yang Membuat Pernyataan



Oktavianus Gading Saputra
NPM. 2013051011

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Oktavianus Gading Saputra. Lahir pada tanggal 06 Oktober 2001 di Pugungraharjo, Kabupaten Lampung Timur. Anak ketiga dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Katino dan Ibu Suwarni. Penulis menempuh pendidikan di Sekolah Dasar (SD) Kristen 05 Pugungraharjo lulus tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kristen 03 Pugungraharjo lulus tahun 2017, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Sekampung Udik lulus tahun 2020, diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung tahun 2020 melalui jalur SNMPTN.

Selama menempuh pendidikan dari sekolah dasar sampai menjadi mahasiswa penulis mendapatkan beberapa prestasi sebagai berikut :

1. Juara 1 O2SN cabang olahraga sepakbola tahun 2013 di Pugungraharjo Kecamatan Sekampung Udik, Kabupaten Lampung Timur.
2. Juara 2 O2SN cabang olahraga sepakbola tahun 2012 di Pugungraharjo Kecamatan Sekampung Udik, Kabupaten Lampung Timur.
3. Juara 3 Futsal pada Darmajaya National Futsal Tournament Se-Indonesia pada tahun 2019 di GOR SABURAI Kota Bandar Lampung.
4. Terpilih sebagai pemain ALL STAR pada Darmajaya Student Futsal Tournament tahun 2019 di Kampus Darmajaya Kota Bandar Lampung.

Penulis melaksanakan KKN di Kampung Tiuh Balak 1 dan PLP di SD Negeri 1 Taman Asri Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan selama 40 hari pada 05 Januari sampai 10 Februari pada tahun 2023.

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat dan penulis mengucapkan terimakasih.

MOTTO

“ Selesaikan apapun yang sudah kamu pilih, dan tuntaskan apa yang saat ini sedang kamu hadapi ”

-Oktavianus Gading Saputra-

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada

Kedua Orangtua, Bapak Katino dan Ibu Suwarni yang selalu mendoakan dan memberikan restu setiap perjalanan yang anakmu ini jalani, ucapan rasa syukur dan terimakasih atas segala jasa, usaha dan pengorbanan jerih payah dalam tiap cucuran keringat yang diberikan untuk anak-anaknya dan menjadi salah satu motivasiku untuk mendapatkan gelar sarjana ini.

Serta

Almammater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul “**PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN *CONTROL* BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 SEKAMPUNG UDIK KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**”, Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, Selaku Rektor Universitas Lampung
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung
3. Dr. Muhammad Nurwahidin M,Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Drs. Herman Tarigan, M.Pd. selaku pembimbing utama yang sudah sangat sabar dalam memberikan arahan, masukan, bimbingan dan kepercayaan kepada penulis
5. Dr. Chandra Kurniawan, S.Pd, M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Lungit Wicaksono, M.Pd. selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus Dosen Pembahas yang sudah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff administrasi di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga dan Saudaraku, Mba Nuri, Mas Ade, Mas Andre, Mba Indah, Adik Alin, Daffa, Afsa dan Ayla. Terimakasih sudah selalu ada untuk selalu menjadi rumah persinggahan ketika aku dari kecil hingga detik ini.
9. Sahabatku Bragi Wira Kusuma, Raflyan Ramadhani Bukhori, Andreano David Kurniawan yang selalu menjadi teman curhat ketika penulis sedang lelah menghadapi kehidupan ini dan menjadi motivasi untuk penulis dapat menyelesaikan di dunia perkuliahan.
10. Sahabatku Kontrakan Aska Rasyid Ikhwanul Amrullah, Dian Mursrianto, Muhammad Ridho Aprillilah, Surya Alma'arif Marantika, Fairuzzahran, Aldi Rizky Firdaus, Ki Priyo Bagaskoro, Surya Try Rizky yang sudah menemani proses suka dan duka ketika penulis menempuh pendidikan perkuliahan, terimakasih karna sudah menjadi teman sekaligus saudara di perantauan.
11. Wisma Dara atau The Virgin terimakasih atas waktu dan kesempatannya karna sudah menemani juga ketika penulis menempuh pendidikan di dunia perkuliahan.
13. Keluarga Besar Pendidikan Jasmani Angkatan 2020, terimakasih sudah menjadi bagian cerita didalam kehidupan penulis yang menemani proses awal hingga detik selesai perkuliahan ini.
14. Sahabat KKN Kampung Tiuh Balak 1 yang sudah menemani ketika di Way Kanan, walaupun hanya 40 hari namun mempunyai cerita tersendiri untuk penulis, sudah menjadi bagian dari team yang melaksanakan PLP dan pengabdian kepada kampung dan menjadi kenang-kenangan yang akan di ceritakan ketika bertemu kembali.
15. Annilen Vio Merila, terimakasih banyak udah menemani proses ketika penulis menjalani skripsi dari awal hingga penulis mampu untuk menyelesaikannya.

16. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dan bantuan kalian semua sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 18 November 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Oktavianus Gading Saputra', written in a cursive style.

Oktavianus Gading Saputra
NPM 2013051011

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.8 Penjelasan Judul.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Pendidikan Olahraga.....	9
2.2 Pengertian Olahraga.....	11
2.3 Kualitas Prestasi.....	13
2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat.....	15
2.5 Hakikat Ekstrakurikuler.....	18
2.6 Belajar Gerak.....	19
2.7 Prinsip Latihan.....	22
2.8 Kondisi Fisik.....	23
2.9 Hakikat Permainan Bola Futsal.....	24
2.10 Teknik Bola Futsal.....	28
2.11 Latihan <i>Juggling</i>	33
2.12 Kemampuan <i>Control</i> Bola.....	34
2.13 Penelitian yang Relevan	34
2.14 Kerangka Berpikir.....	35
2.15 Hipotesis	36

III.	METODE PENELITIAN.....	38
3.1	Metode Penelitian.....	38
3.2	Jenis Penelitian.....	39
3.3	Populasi dan Sampel.....	40
3.4	Desain Penelitian.....	40
3.5	Variabel Penelitian.....	42
3.6	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.7	Teknik Analisis Data.....	48
3.8	Uji Prasyarat.....	48
3.9	Uji Hipotesis.....	50
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1	Hasil Penelitian.....	52
4.2	Pembahasan.....	62
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1	Kesimpulan.....	65
5.2	Saran.....	65
	DAFTAR PUSTAKA.....	67
	LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Pengkategorian.....	45
2. Jadwal Latihan <i>Juggling</i>	45
3. Program Latihan <i>Juggling</i>	46
4. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Control</i> Bola.....	52
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Control</i> Bola Kelompok <i>Treatment</i> Latihan <i>Juggling</i>	55
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Control</i> Kelompok <i>Treatment</i> Latihan <i>Juggling</i>	57
7. Uji Normalitas	59
8. Uji Homogenitas.....	60
9. Uji Hipotesis.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teori Kenneth Schmitz.....	12
2. Kesehatan.....	13
3. Intelegensi.....	14
4. Minat dan motivasi.....	14
5. Cara belajar siswa.....	15
6. Piramida Pembinaan olahraga.....	16
7. Prestasi puncak (<i>golden age</i>)	17
8. Klasifikasi gerak.....	18
9. Ukuran Lapangan Futsal.....	26
10. Langkah-langkah menggiring bola teknik dasar futsal modern	30
11. Langkah-langkah menyundul bola teknik dasar futsal modern.....	30
12. Langkah-langkah menendang bola teknik dasar futsal modern.....	32
13. Langkah-langkah menahan bola teknik dasar futsal modern.....	33
14. Desain Penelitian.....	41
15. <i>Ordinal Pairing</i>	42
16. <i>Mitchell Soccer Test</i>	44
17. Perbandingan Tes Awal Kelompok <i>Treatment</i> Latihan <i>Juggling</i> dengan Kelompok Terkontrol tanpa <i>Treatment</i>	53
18. Perbandingan Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> Latihan <i>Juggling</i> dengan Kelompok Terkontrol tanpa <i>Treatment</i>	53
19. Tes Awal dan Akhir Kemampuan <i>Control</i> bola kelompok <i>treatment</i> Latihan <i>Juggling</i>	54
20. Presentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> Latihan <i>Juggling</i>	56
21. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Terkontrol.....	57

22. Presentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Terkontrol.....58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	72
2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	73
3. Dokumentasi Penelitian.....	74
4. Jadwal Latihan <i>Juggling</i> Bola.....	91
5. Formulir Pengambilan Nilai <i>Mitchell Soccer Test</i> Pada Tes Awal.....	93
6. Formulir Pengambilan Nilai <i>Mitchell Soccer Test</i> Pada Tes Akhir.....	94
7. Tes Awal Kemampuan <i>Control</i> Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Lampung Timur.....	96
8. Analisis Kelas Interval.....	97
9. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	98
10. Tes Akhir Kemampuan <i>Control</i> Bola Pada <i>Treatment</i>	100
11. Tes Akhir Kemampuan <i>Control</i> Bola Pada Kelompok Ter-Kontrol	101
12. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Treatment</i> (Latihan <i>juggling</i>).....	102
13. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> (Latihan <i>juggling</i>).....	103
14. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Tanpa <i>Treatment</i> (Terkontrol).....	104
15. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Tanpa <i>Treatment</i> (Terkontrol).....	105
16. Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok <i>Treatment</i> (latihan <i>juggling</i>) dan Kelompok Terkontrol.....	106
17. Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> (latihan <i>juggling</i>) dan Kelompok Terkontrol.....	107
18. Uji Pengaruh Kelompok Latihan <i>Juggling</i> (<i>treatment</i>).....	108
19. Uji Pengaruh Kelompok Terkontrol.....	109
20. Perbandingan Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> (latihan <i>juggling</i>) dan Kelompok Terkontrol (tanpa <i>treatment</i>).....	110
21. Tabel L uji normalitas.....	111

22.	Tabel T.....	112
23.	Tabel F.....	113
24.	Kerangka Paket Kegiatan.....	114

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah bagian terpenting rutinitas setiap hari karena dengan berolahraga dapat memberikan dampak positif pada tubuh terhadap beberapa aktivitas lainnya, dengan berolahraga tubuh menjadi lebih sehat dan mampu melakukan aktivitas lain dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Namun olahraga bisa juga memberikan dampak negatif jika dilakukan dengan cara tidak teratur dan berlebihan. Olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat dapat membuat badan menjadi sehat dan bugar. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia.

Olahraga juga mempunyai banyak manfaat salah satunya memperbaiki dan menjaga kebugaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang jauh lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif efisien secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Tubuh sedang mengalami pertumbuhan fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, hal tersebut akan berdampak pada perkembangan sosial anak. Oleh karena itu, dibutuhkan pendidikan melalui aktivitas fisik tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mendorong pengembangan kemampuan dan keterampilan gerak siswa, pertumbuhan fisik dan pengembangan intelegensi anak didik untuk itu sangat diperlukan percaya diri agar suasana yang kondusif memberikan kemudahan bagi setiap siswa mengikutiperkembangan dirinya secara optimal. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disebut juga sebagai sarana atau media untuk mendorong pertumbuhanfisik, perkembangan jiwa dan keterampilan motorik yang hanya ada pada pendidikan formal.

Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan atau ekstrakurikuler. UU RI NO 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 sistem keolahragaan nasional berbunyi keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dari pernyataan diatas bahwa olahraga dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa, salah satunya melalui olahraga bola futsal. Salah satu olahraga yang dikenal dimasyarakat adalah futsal.

Menurut Undang-undang nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan yang berisi bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang perkembangan masyarakat keolahragaan dunia; sesuai dengan dan kompetisi Keolahragaan dunia.

Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 pasal 39 Tentang Sistem

Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Agustanico (2015: 1-76), Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan- latihan yang direncanakan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Pembinaan olahraga merupakan suatu usaha untuk mengembangkan potensi para pemain sehingga dapat meningkatkan prestasinya. Beraneka ragam jenis olahraga yang telah tersebar di Indonesia salah satunya yaitu futsal yang sangat pesat perkembangannya di dunia maupun di Indonesia. Seorang pemain futsal perlu menampilkan keterampilan masing-masing di bawah kondisi permainan waktu yang minim, dan dapat mencermati berbagai pergantian-pergantian situasi permainan dengan cepat.

Menurut Halim (2012), menyebutkan “Tidak salah jika futsal dikatakan sebagai olahraga yang sangat digemari akhir-akhir ini. Hampir tidak ada orang tidak mengenal olahraga ini. Mulai dari anak kecil sampai orangtua”, (p.24). Saat ini olahraga futsal sangat berkembang pesat khususnya di kalangan pelajar, hal ini sering diadakannya kejuaraan futsal antar pelajar yang menengah pertama maupun menengah atas untuk memeriahkan hari jadi suatu lembaga yang mengadakan atau pun sudah menjadi event tahunan seperti walikota *cup*, bupati *cup*, *pocari sweat cup*, dan masih banyak lainnya.

Permainan ini membutuhkan tingkat keterampilan *control* bola yang tinggi, mengingat lapangan yang lebih kecil dan kecepatan permainan yang tinggi. Kemampuan *control* bola yang baik adalah salah satu faktor kunci yang membedakan antara pemain futsal yang berkualitas dengan yang sebaliknya. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan *control* bola menjadi suatu aspek yang sangat penting dalam latihan pemain futsal. Salah satu latihan yang sering digunakan dalam pengembangan keterampilan *control* bola adalah latihan *juggling*. Menurut Kent (2005), menyatakan bahwa “ Latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan,

meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu”, (p.456). Sedangkan menurut Rinaldi & Syawal (2020), menyatakan bahwa “*juggling* adalah suatu kegiatan yang melambung-lambungkan bola yang tidak boleh jatuh ke tanah menggunakan kaki paha ataupun kepala”, (p.7). Latihan ini melibatkan pemain dalam tugas untuk menjaga bola tetap berada dalam udara dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, terutama kaki. Praktik ini telah menjadi bagian integral dari pelatihan pemain futsal selama beberapa dekade. Namun, ada keterbatasan dalam pemahaman tentang sejauh mana latihan *juggling* dapat berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan *control* bola futsal secara khusus.

Seorang pemain yang memiliki keterampilan *juggling* sangat baik, maka dia akan dapat mudah memainkan bola yang dia pegang dengan *control* yang baik pula. Jadi berdasarkan pendapat di atas latihan *juggling* merupakan latihan yang dapat menunjang kemampuan *control* bola dengan baik dan semaksimal mungkin yang dalam pelaksanaan latihan tersebut harus memiliki fokus terhadap bola dan harus memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang baik juga agar bola tetap terjaga dan tidak terjatuh saat melakukan *juggling*.

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh di lapangan, siswa peserta Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur pada umumnya siswa ketika bola dioper tidak dapat mengontrol bola dengan baik kadang juga operan siswa tersebut melenceng jauh dari pada targetnya dan siswa tersebut terlambat dalam hal mengoper bola sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Masalah yang diuraikan di atas diduga kemampuan *control* siswa masih dapat dikatakan kurang baik. Oleh sebab itu dalam penelitian ini penulis ingin mengkaji tentang pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola futsal.

Dari permasalahan-permasalahan di atas, peneliti ingin meneliti apakah ada “Pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola pada siswa Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

1. Banyak siswa kurang menguasai teknik *control* bola futsal.
2. Pada umumnya siswa melakukan teknik *juggling* bola kurang terlatih.
3. Pada umumnya *control* bola siswa masih terlihat kurang tepat sasaran.
4. Pada umumnya siswa masih terlihat tidak mengetahui *rotasi* perpindahan posisi ketika menerima bola.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini efektif dan efisien maka peneliti membuat pembatasan masalah yang akan diteliti, untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah “ Pengaruh Latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola pada siswa Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur”

1.4 Rumusan Masalah

Setiap penelitian terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan teknik control bola pada siswa Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur?
2. Apakah latihan *juggling* dapat menjadi alat yang efektif dalam pengembangan kemampuan *control* bola futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur?
3. Apakah hasil dari latihan *juggling* bisa dengan mudah diaplikasikan dalam situasi permainan futsal yang sebenarnya?
4. Bagaimana kemampuan *control* yang ditingkatkan melalui *juggling* dapat mentransfer ke permainan futsal?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikajikan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan keterampilan *Juggling* terhadap kemampuan *control* bola futsal.
2. Untuk memahami mekanisme di balik peningkatan kemampuan *Control* bola futsal melalui latihan *juggling*.
3. Untuk memberikan rekomendasi bagi pelatih dan pemain futsal dalam pengembangan kemampuan *control* bola.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Untuk menganalisis literatur ilmiah yang ada tentang latihan *juggling* dan pengaruhnya pada kemampuan *control* bola dalam olahraga futsal.
2. Untuk memahami konsep dan teori di balik pengembangan keterampilan *control* bola dalam futsal.
3. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memoderasi pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola pemain futsal.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Untuk mengidentifikasi metode latihan *juggling* yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *control* bola pemain futsal.
2. Untuk memberikan rekomendasi kepada pelatih dan pemain futsal tentang cara memasukkan latihan *juggling* ke dalam program pelatihan mereka.
3. Untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat latihan *juggling* dalam pengembangan keterampilan *control* bola pemain futsal di Indonesia.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1.7.1 Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di Lapangan Futsal SMA

Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur.

1.7.2 Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan *juggling* bola pada siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur.

1.7.3 Subjek Penelitian

Adapun subyek dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur.

1.8 Penjelasan Judul

1.8.1. Pengaruh

Menurut Surakhmad (2012:1), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

1.8.2. Juggling

menurut Rinaldi & Syawal (2020), menyatakan bahwa “*juggling* adalah suatu kegiatan yang melambung-lambungkan bola yang tidak boleh jatuh ke tanah menggunakan kaki paha ataupun kepala”, (p.7).

1.8.3. Control

Permainan ini membutuhkan tingkat keterampilan *control* bola yang tinggi, mengingat lapangan yang lebih kecil dan kecepatan permainan yang tinggi. Kemampuan *control* bola yang baik adalah salah satu faktor kunci yang membedakan antara pemain futsal yang berkualitas dengan yang sebaliknya.

1.8.4. Futsal

Menurut Halim (2012), menyebutkan “Tidak salah jika futsal dikatakan sebagai olahraga yang sangat digemari akhir-akhir ini. Hampir tidak ada orang tidak mengenal olahraga ini. Mulai dari anak kecil sampai

orangtua”, (p.24). Saat ini olahraga futsal sangat berkembang pesat khususnya di kalangan pelajar, hal ini sering diadakannya kejuaraan futsal antar pelajar yang menengah pertama maupun menengah atas untuk memeriahkan hari jadi suatu lembaga yang mengadakan atau pun sudah menjadi event tahunan.

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.

Menurut Mutohir, (2005:2) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi, (2012:7) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. pPenjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Rink, (1985) pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui fisik", Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisikalnya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.

Menurut James A. Baley dan David A. Field, (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa "Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani." Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli di atas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak - gerak yang sesuai dengan

porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

2.2 Pengertian Olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005) menyebutkan bahwa hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga.

Menurut Hans Tandra arti olahraga merupakan gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang ditujukan untuk memperbaiki kebugaran tubuh dan berguna juga sebagai meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Menurut Seno Gumira Ajidarma definisi olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Kathryn Marsden, pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat mengurangi stres serta sangat mudah dilakukan oleh manusia dengan biaya yang murah.

Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun Sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari.

Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal

bermain futsal. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya

2.2.1. Teori Kenneth Schmitz

Di dalam kertas kerjanya, Kenneth Schmitz berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain.



Gambar 1. Teori Kenneth Schmitz

(Sumber : Tarigan, H.)

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan, dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batas-batas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.

2.3. Kualitas Prestasi

Prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan siswa saat di sekolah setelah melakukan kegiatan pembelajaran bersama guru. Prestasi siswa menentukan langkah-langkah atau tindak lanjut dalam studi di jenjang berikutnya. Hasil dari belajar siswa yang berupa prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Dalyono (2009: 55-60) berpendapat bahwa berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Adapun penjelasan dari masing- masing faktor tersebut didukung oleh pendapat Djaali 2011: 99 sebagai berikut.

Kesehatan merupakan hal yang paling mahal sebab apabila siswa sakit maka tidak dapat belajar dan akibatnya prestasi yang didapatkan siswa menjadi kurang optimal. Hal ini didukung oleh Dalyono 2009: 55 yang menyatakan bahwa kesehatan jasmani dan rohani begitu besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar seseorang. Menjaga kesehatan fisik dan mental sangat penting bagi setiap orang agar badan tetap sehat, pikiran selalu segar, dan bersemangat dalam melaksanakan kegiatan belajar sehingga prestasi belajar dapat tercapai dengan optimal.



Gambar 2. Kesehatan
(Sumber: Bappeda, 2017)

2.3.1 Intelegensi dan bakat

besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya orang yang memiliki intelegensi yang normal ke atas akan lebih mudah dalam belajar dibandingkan dengan orang yang memiliki intelegensi di bawah normal, mereka akan kesulitan dalam belajar.



Gambar 3. Intelegensi

(Sumber: Kompasiana, 2020)

2.3.2 Minat dan motivasi

merupakan hal yang berpengaruh dalam prestasi belajar karena minat dan motivasi membuat siswa merasa senang dalam belajar. Minat yang besar keinginan yang kuat terhadap sesuatu merupakan modal kuat untuk mencapai tujuannya. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri terhadap pentingnya sesuatu.



Gambar 4. Minat dan motivasi

(Sumber: Ide kreatif guru, 2016)

2.3.3 Cara belajar siswa

sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa sehingga perlu diperhatikan teknik-teknik belajar yang tepat dan sesuai dengan karakteristik individu. Hal yang perlu diperhatikan dalam cara belajar siswa yaitu catatan yang dipelajari, waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar, dan tidak kalah pentingnya dukungan dari orang tua.



Gambar 5. Cara belajar siswa
(Sumber: Gleick, J.)

2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

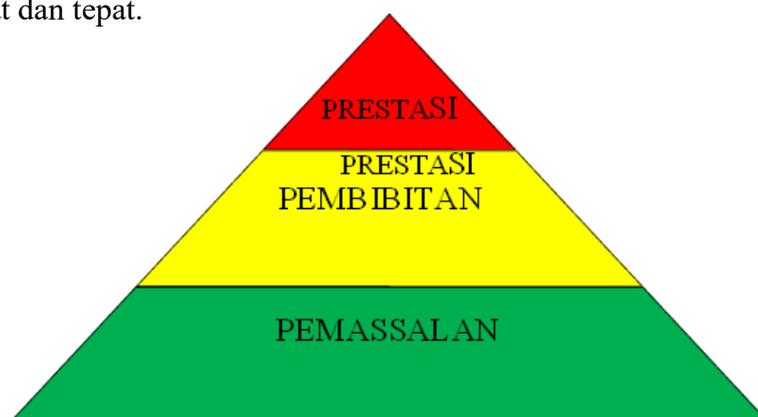
Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, *continue*, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/ pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

2.4.1. Tahapan latihan persiapan

lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun

Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak

usia dini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.



Gambar 6. Piramid pembinaan olahraga
(Sumber: Koni Pusat: 1997).

2.4.2. Tahap latihan pembentukan,

lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.

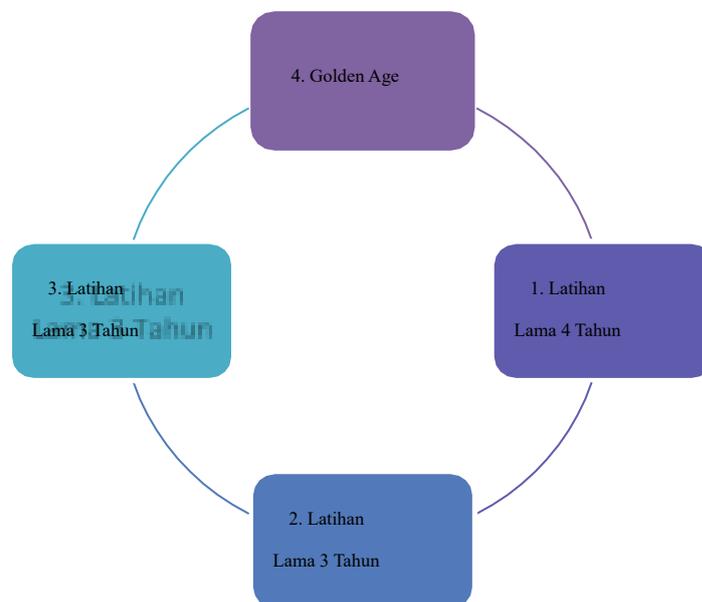
2.4.3. Tahap latihan pematapan,

lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal/maksimal. Tahap pematapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah

dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini.

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (*Golden Age*) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pematangan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



Gambar 7. Prestasi puncak (*golden age*)
(Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12)



Gambar 8. Pola pembinaan atlet

(Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usiadini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan/ potensi anak usia dini.

2.5 Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler disekolah meliputi pramuka, seni musik, tari, dan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah memiliki beberapa cabang olahraga yaitu bola voli, bola basket, dan sepakbola. Ekstrakurikuler Menurut Subagiyo (2003: 23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, dengan menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar.

2.6 Belajar Gerak

2.6.1 Belajar gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.6.2 Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “*domain*” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisadiklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak *Reflex*

Gerak *reflex* adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

2. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

3. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

4. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).

5. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi *control* sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

6. Komunikasi *Non* Diskursif

Komunikasi *non* diskursif adalah komunikasi yang dilakukan

melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

2.6.3 Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.



Gambar 8. Klasifikasi gerak

(Sumber : Tarigan, H., 2019: 25)

2.6.4 Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

2.6.5 Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasukitahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang

akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

2.7 Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut :

2.7.1 Prinsip *Overload* (beban lebih)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Harsono (2004: 45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat.

Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2.7.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (progresif)

Menurut Harsono (2004: 55) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan.

2.7.3 Prinsip *Reversibility* (kembali asal)

Menurut Harsono (2004: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran ke suatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ke tingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

2.7.4 Prinsip Kekhususan

Harsono (2004: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

2.8 Kondisi Fisik

Jonath Krempel dalam Irawadi (2012:1) menyebutkan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi” sementara Bompa dalam Yudha (2016:157) menyebutkan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik (Hardiansyah, 2018).

Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud. Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat kompleks atau lengkap, maka dibutuhkan beberapa komponen kondisi fisik yang bagus dan prima. Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh

pemain futsal saat pertandingan adalah antara lain :

2.8.1 Kekuatan (*strength*)

Kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2.8.2 Kecepatan (*speed*)

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya.

2.8.3 Kelincahan (*agility*)

Kemampuan seseorang mengubah posisi arah dengan kecepatan yang fleksibel

2.8.4 Daya Tahan (*endurance*)

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus.

2.8.5 Kelentukan (*flexibility*)

Efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.

2.8.6 Koordinasi (*coordination*)

Kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

2.8.7 Ketepatan (*accuracy*)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

2.8.8 Reaksi (*reaction*)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera
(Asnaldi, 2015)

2.9 Hakikat Permainan Bola Futsal

Futsal merupakan permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk

memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukkan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 20 menit. Salah satu teknik dasar yang sangat penting bagi pemain futsal yaitu kemampuan *control* (menghentikan atau menguasai bola) *control* merupakan teknik menghentikan atau menguasai bola selama mungkin dan dapat mempertahankan bola direbut dari lawan.

Kemampuan teknik menguasai bola merupakan hal yang perlu di latih dan dimaksimalkan para pemain bola futsal, pemain dituntut mampu menguasai bola selama mungkin. Dengan menguasai teknik kemampuan *control* bola pada pemain futsal ini perlu dilatih dengan metode yang tepat, yaitu dengan latihan *juggling*. Pengaruh latihan *juggling* terhadap hasil kemampuan *control* bola.

Dalam melakukan latihan *juggling* sangat penting dalam membantu kemampuan *control* bola untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Karena latihan *juggling* membantu para siswa Ekstrakurikuler futsal dalam kemampuan *control* bola dengan lebih tepat dan sesuai, dikarenakan dengan membiasakan kaki untuk menerima bola dengan baik, dengan lebih banyak sentuhan bola terhadap kaki maka akan menghasilkan kemampuan *control* yang baik. Dengan program yang tepat serta metode latihan yang benar tentu dapat meningkatkan kemampuan yang sudah direncanakan.

2.9.1 Lapangan bola futsal

Ukuran lapangan futsal untuk pertandingan futsal internasional seperti Piala Dunia Futsal atau AFF Futsal Cup harus sesuai standar Federasi Futsal Dunia. Adapun bentuk lapangan futsal tidak jauh berbeda dengan lapangan sepak bola yaitu persegi panjang dengan garis dan lingkaran di bagian tengahnya.

Lapangan futsal juga memiliki dua gawang atau *goal*. Jika lapangan futsal mengenal kotak penalti, futsal disebut dengan *circle* yang berbentuk setengah lingkaran. Untuk lebih jelasnya berikut adalah gambar lapangan futsal beserta ukurannya, seperti dilansir dari situs web Dicas Educacao Fisica.

2.9.2 Ukuran lapangan futsal

Panjang: internasional minimal 38 dan maksimal 42 m,

standar minimal 25 dan maksimal 42 m

Lebar: internasional minimal 18 dan maksimal 25 m,

standar minimal 15 dan maksimal 25 m

Radius lingkaran tengah: 3 m

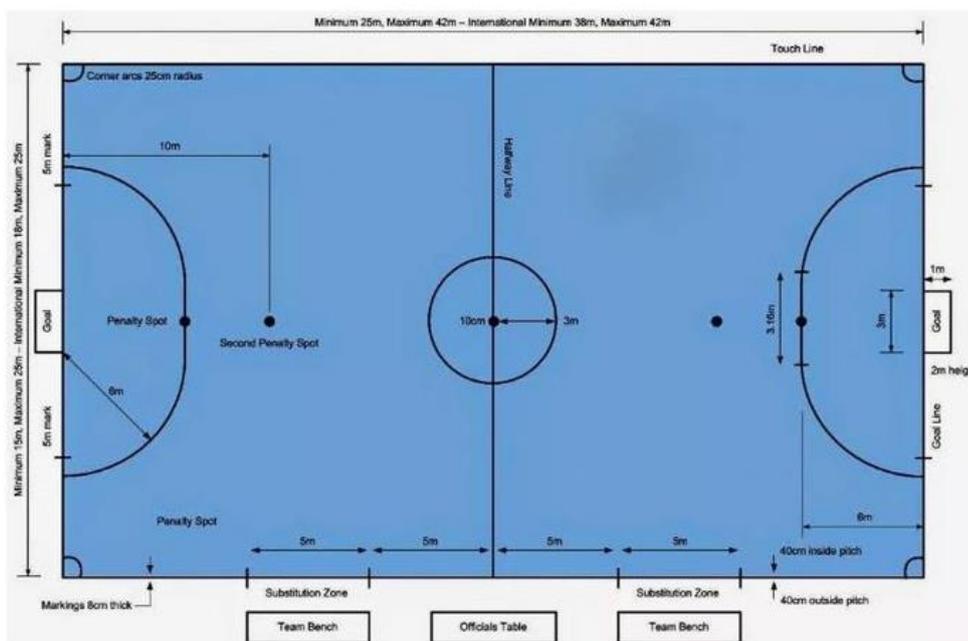
Lebar gawang: 3 m

Tinggi gawang: 2 m

Jarak gawang dengan *circle* (setengah lingkaran): 5 m

Jarak titik penalti pertama: 6 m

Jarak titik penalti kedua: 12 m



Gambar 9. Ukuran Lapangan Futsal

(Sumber : Kompas.com)

2.9.3 Definisi dan Sejarah Futsal

Futsal adalah variasi dari sepak bola yang dimainkan dalam ruang tertutup dengan tim beranggotakan lima pemain. Segundo (2018) memberikan definisi futsal sebagai permainan yang menekankan *control* bola yang tinggi, teknik dribbling, dan passing yang akurat. Futsal pertama kali diperkenalkan di Uruguay pada tahun 1930-an dan

sejak itu menjadi populer di seluruh dunia (Silva, 2016).

2.9.4 Aturan Permainan

Aturan permainan futsal sangat berbeda dengan sepak bola. Menurut Gomez (2019), lapangan futsal lebih kecil dan bola yang digunakan lebih berat dibandingkan dengan bola sepak tradisional. Gomez juga menyoroti aturan khusus yang berlaku untuk futsal, seperti peraturan jumlah pemain, tendangan bebas, dan waktu permainan.

2.9.5 Keuntungan Bermain Futsal

Futsal memiliki banyak keuntungan, termasuk meningkatkan teknik *control* bola dan permainan cepat. Menurut Fernandez (2020), permainan ini juga dapat membantu pemain meningkatkan kecepatan reaksi dan kepekaan terhadap pergerakan bola. Futsal sering digunakan sebagai alat pelatihan untuk meningkatkan keterampilan pemain sepak bola.

2.9.6 Pengaruh Futsal dalam Pembentukan Pemain Futsal

Studi oleh Rodriguez (2017) menunjukkan bahwa bermain futsal dapat membantu pemain sepak bola muda mengembangkan *control* bola yang lebih baik dan meningkatkan kreativitas dalam permainan. Hal ini mempengaruhi pendekatan pelatihan di beberapa akademi sepak bola.

2.9.7 Futsal sebagai Olahraga Kompetitif

Futsal juga memiliki tingkat kompetisi yang tinggi. Studi oleh Martinez (2018) mengidentifikasi pertandingan futsal sebagai lingkungan yang kompetitif yang memungkinkan pemain menguji keterampilan mereka dan berkembang sebagai atlet.

Tinjauan pustaka ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang permainan futsal, termasuk definisi, sejarah, aturan, dan pengaruhnya dalam pengembangan keterampilan pemain sepak bola. Futsal tidak hanya menjadi olahraga yang populer di seluruh dunia tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam pembentukan pemain sepak bola dan meningkatkan keterampilan *control* bola.

2.10 Teknik Bola Futsal

Menurut Arpad Csanadi (dalam Heru Sulstianta, 2022) berpendapat bahwa “Teknik Dasar Futsal adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam usaha mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga yang minimal”. Teknik permainan futsal mencakup berbagai aspek seperti teknik individu, taktik tim, serta strategi. Referensi para ahli Indonesia dapat memberikan wawasan yang berharga tentang teknik permainan futsal. Menurut pakar lain, teknik adalah kemampuan memainkan dan menguasai bola sehingga seorang pemain dalam menjalankan tugasnya lebih efektif dan efisien. Pada garis besarnya teknik ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu:

1. Teknik tanpa bola (teknik badan)
2. Teknik dengan bola.

Berikut adalah beberapa teknik permainan futsal yang umumnya diterapkan:

2.10.1 Teknik tanpa bola (teknik badan)

Menurut Heru Sulistianta (2022) menyebutkan bahwa “Pengembangan teknik atau keterampilan gerakan tanpa bola ditujukan pada kemampuan fisik secara mendasar agar lebih mudah menyerap atau menguasai teknik”. Teknik tanpa bola ini berhubungan sangat erat dalam kemampuan motorik (*Motor Ability*) seorang pemain bola futsal, *motor ability* antara lain :

a. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Heru Sulistianta (2022) berpendapat bahwa “Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dalam waktu yang singkat”. Kecepatan ini biasanya digunakan untuk :berlari, gerakan *spontan*, merubah arah gerak dan lain-lain.

b. Kelentukan (*flexibility*)

Menurut Heru Sulistianta (2022) berpendapat bahwa “Kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan tanpa mengalami rintangan (luas) seperti rasa sakit, tegang dan lainnya”.

Kelentukan ini merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh beberapa pemain futsal, karena sangat memudahkan para pemain dalam melakukan gerakan tanpa mengalami gangguan yang berarti.

c. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Heru Sulistianta (2022) berpendapat bahwa “Kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan merubah arah dengan cepat.” Kelincahan yang dimiliki para atlet futsal sangat diperlukan karena mereka mampu untuk melakukan gerakan dan mengubah arah dengan cepat dan tepat.

d. Kekuatan (*Strength*)

Menurut Heru Sulistianta (2022) berpendapat bahwa “Kemampuan seseorang untuk dapat menahan beban yang berat.” Pada kemampuan ini para atlet futsal diharuskan mempunyai kekuatan yang bagus, karena kekuatan ini sangat bagus untuk digunakan ketika melakukan *dribble* bola, *control* bola, *shooting* bola dan lain-lain.

e. Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Heru Sulistianta (2022) berpendapat bahwa “Kemampuan mempertahankan eksistensi dalam waktu yang lama dan tidak mengalami kelelahan.” Permainan dalam futsal ini diperlukannya daya tahan atlet yang sangat baik, karena pola permainan ini sangat cepat dan memerlukan daya tahan fisik yang baik pula. Daya tahan para atlet futsal ini sangat menunjang dalam permainan, jika atlet tidak memiliki daya tahan yang optimal maka permainan yang dihasilkan tidak sesuai dengan yang ingin dicapai.

2.10.2. Teknik dengan bola

Menurut Heru Sulistianta (2022) berpendapat bahwa “Pada prinsipnya ada empat teknik yang digunakan dalam permainan futsal :

1. Teknik menendang bola (*Passing/Shooting*)

2. Teknik menerima bola (*Stoping/Controlling/Trapping*)
3. Teknik menggiring bola (*Dribling*)



Gambar 10. Langkah-Langkah Menggiring Bola Teknik Dasar Futsal Modern

Sumber : (Andi Irawan 2009 : 38)

4. Teknik menyundul bola (*Heading*)



Gambar 11. Langkah-Langkah Menyundul Bola Teknik Dasar Futsal Modern

Sumber : (Andi Irawan 2009 : 38)

Disamping empat macam teknik dasar di atas, ada beberapa teknik lain yang harus dikuasai dan dikembangkan untuk mendukung kemampuan bermain futsal seperti :

1. Teknik merampas bola (*Tackling sleiding*)
2. Teknik benturan bahu (*body charge*)
3. Gerak tipu dengan bola (*Body feinting*)

2.10.2.1 Teknik Tendangan *Passing*

Menurut Heru Sulistianta (2022) berpendapat bahwa “ *Passing* menggunakan kaki punggung, dapat pula dilatih untuk jarak tertentu

walaupun tidak seefektif menggunakan kaki bagian dalam.”

Menurut fungsinya, tendangan dipergunakan untuk :

1. Memberikan operan kepada teman atau Kerjasama (*passing*)
2. Tendangan membersihkan pertahanan (*clearing*)
3. Tendangan ke gawang mencetak gol (*shooting*)
4. Tendangan khusus (tendangan sudut, *penalty*, pelanggaran, gawang, dll)

Cara melakukan teknik tendangan *passing*, yaitu :

1. Perkenaan bola pada kaki bagian dalam.
2. Kaki tumpu disamping sejajar dengan bola, lutut ditekuk.
3. Kaki sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu.
4. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayunkan kaki.
5. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.
6. Setelah menendang bola ada *followthrough*.

2.10.2.2. Teknik tendangan *Shooting*

Menurut Timo scheuneman (dalam Heru Sulistianta, 2022) mengatakan bahwa “ Apalah artinya bila seorang pemain mampu mengumpan dan menggiring bola dengan baik tanpa mampu melakukan *shooting* dengan baik.” Dari pendapat diatas menerangkan bahwa pentingnya teknik *shooting* yang harus dimiliki oleh pemain futsal agar terciptanya gol ataupun *score* yang dapat memenangkan permainan tersebut.berikut adalah tahapan teknik tendangan *shooting*, yaitu :



Gambar 12. Langkah-Langkah menendang bola teknik dasar modern Futsal

Sumber : (Andri Irawan 2009 : 38)

1. Mengambil awalan sebelum menendang.
2. Posisikan pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola.
3. Penempatan kaki tumpu sesaat *shooting* di samping hampor sejajar dengan bola.
4. Sebelum menendang/*impact* kaki ayun ditarik ke belakang selanjutnya gerakan melepas ke depan.
5. Perkenaan pada kaki bagian punggung (kura)
6. Pandangan mata sesaat melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
7. Setelah menendang ada gerakan lanjutan.

2.10.2.3. Teknik Menerima Bola

Menurut Heru Sulistianta (2022) berpendapat bahwa” Dalam menerimabola ada dua macam yaitu *stopping* dan *controlling*.” *Stopping* cara menerima bola dengan diberhentikan sedangkan *controlling* merupakan cara menerima bola dengan menguasai bola dan mengarahkan bola sesuai dengan situasi yang dihadapi, misalnya lawan di sebelah kiri maka kita gerakkan bola ke sebelah kanan. Dalam menggunakan teknik *stopping* ada beberapa langkah yang harus dilakukan, yaitu :



Gambar 13. Langkah-langkah menahan bola teknik dasar modern futsal

Sumber : (Andri Irawan 2009 :38)

1. Dapat menggunakan telapak kaki dan kaki bagian dalam.
2. Kaki tumpu ditekuk, berat badan dikaki tumpu dan posisi badan agak tegak untuk mempermudah gerak.
3. Pandangan mengikuti arah datangnya bola (*recoiling*)
4. Kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
5. Untuk dapat mahir menghentikan bola memerlukan kepekaan yang tinggi (*feeling*).

Sedangkan teknik *controlling* ada beberapa tahapan, yaitu :

1. Menjaga keseimbangan badan.
2. Pandangan mengikuti arah datangnya bola dan sebelum menerima bola sudah mengetahui situasi.
3. Perkenaan bola dapat menggunakan berbagai kaki sesuai kebutuhan.

2.11. Latihan *Juggling*

Menurut Kent (2015), menyatakan bahwa “ Latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu”, (p.456). Sedangkan menurut Rinaldi & Syawal (2020), menyebutkan bahwa “ juggling adalah suatu kegiatan yang melambung – lambungkan bola yang tidak boleh jatuh ke tanah menggunakan kaki, paha, ataupun kepala”, (p.7.) Menurut Sulistyoyo (2019), menyebutkan bahwa “ juggling yaitu gerakan

dalam menimang – nimang bola dengan jarak dekat secara berulang kali dan menjaga fokus serta konsentrasi agar bola tidak sampai lepas dari kaki”, (p.24). Merupakan variabel yang dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi atau memanipulasi kemampuan control bola futsal. Intensitas Latihan Juggling maka penulis dapat mempertimbangkan sejauh mana peserta melaksanakan latihan juggling, seperti jumlah repetisi, durasi, atau frekuensi latihan.

2.12. Kemampuan *control* bola

Kemampuan *control* bola Ini adalah variabel yang akan peneliti ingin ukur untuk menentukan dampak latihan *juggling*. Menurut Kurniawan (2011) menyebutkan bahwa “ teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki ”, . Seorang kemampuan yang memiliki keterampilan juggling sangat baik, maka dia akan dapat mudah memainkan bola yang dia pegang dengan control yang baik pula. Kemampuan ini dapat diukur dengan cara jumlah kesalahan dalam mengontrol bola, waktu yang diperlukan untuk mengontrol bola, atau tingkat akurasi dalam mengendalikan bola.

2.13. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian terlebih dahulu yang bidang kajiannya menyentuh beberapa poin dari penelitian yang akan dikembangkan peneliti. Penelitian yang relevan bertujuan untuk menghindari kajian penelitian yang sama agar tidak terjadi plagiat. Penelitian ini yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh :

1. Hainurrahman¹, Kadek Yogi Parta Lesmana² (2023), yang berjudul “Latihan Teknik Juggling Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola”.
2. Wahyu Ramdani¹, Asriansyah²,(2018).Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang, dengan judul “Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Bukit Asam Tanjung Enim”.

3. Naufal Ma'aruf¹, Victor G.Simanjuntak², Andika Triansyah, M.Or³.
Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak, dengan judul “Pengaruh *Juggling* Terhadap Kemampuan *Passing-control* Dalam Permainan Futsal”
4. Ibrahim (2013), Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo Palu Sulawesi Tengah, dengan judul “ Pengaruh Latihan *Juggling* Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Boca Jonior Sausu”.

2.14 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian dari kajian teori di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

Futsal merupakan permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukkan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 20 menit. Salah satu teknik dasar yang sangat penting bagi pemain futsal yaitu kemampuan *control* (menghentikan atau menguasai bola) *control* merupakan teknik menghentikan atau menguasai bola selama mungkin dan dapat mempertahankan bola direbut dari lawan.

Kemampuan teknik menguasai bola merupakan hal yang perlu di latih dan dimaksimalkan para pemain bola futsal, pemain dituntut mampu menguasai bola selama mungkin. Dengan menguasai teknik kemampuan *control* bola pada pemain futsal ini perlu dilatih dengan metode yang tepat, yaitu dengan latihan *juggling*. Pengaruh latihan *juggling* terhadap hasil kemampuan *control* bola. Dalam melakukan latihan *juggling* sangat penting dalam membantu kemampuan *control* bola untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Karena latihan *juggling* membantu para siswa Ekstrakurikuler futsal dalam kemampuan *control* bola dengan lebih tepat dan sesuai, dikarenakan dengan membiasakan kaki untuk menerima bola dengan baik, dengan lebih banyak

sentuhan bola terhadap kaki maka akan menghasilkan kemampuan *control* yang baik. Dengan program yang tepat serta metode latihan yang benar tentu dapat meningkatkan kemampuan yang sudah direncanakan.

2.15 Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya, hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa. (Sutrisno Hadi, 1993: 257).

Menurut Arikunto (1992:62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian. Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- H₁ : Ada Pengaruh Yang Signifikan dari kelompok *Treatment* Latihan *Juggling* Terhadap Kemampuan *Control* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur.
- H₀ : Tidak Ada Pengaruh Latihan *Juggling* Terhadap Kemampuan *Control* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur.
- H₂ : Ada Pengaruh Yang Signifikan dari kelompok Terkontrol Terhadap Kemampuan *Control* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur.
- H₀ : Tidak Ada Pengaruh dari kelompok terkontrol Terhadap Kemampuan *Control* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur.
- H₃ : Ada Perbedaan Yang Signifikan Antara Kelompok *Treatment* Dan Kelompok Terkontrol Terhadap Kemampuan *Control* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Sekampung Udik

Kabupaten Lampung Timur

H₀ : Tidak ada Perbedaan Yang Signifikan Antara Kelompok *Treatment* Dan Kelompok Terkontrol Terhadap Kemampuan *Control* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2015). Selain itu, Menurut Arikunto (2010) menyatakan bahwa “ metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya”.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif yaitu bentuk analisis variabel (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variabel) atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat.

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Maolani (2005), menyebutkan bahwa “Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling ketat *dicontrol* dengan jalan memanipulasi kondisi eksperiment secara sistematis dimana pengaruh – pengaruh dari luar penelitian *dicontrol* atau disediakan”, (p.89). Menurut Sugiyono (2016), Menyatakan bahwa “penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”, (p.72). berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah metode yang ketat *dicontrol* manipulasi eksperiment dengan kondisi yang terkendalikan. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Menurut Sugiono (2016), menyebutkan bahwa “ Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal

ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil”, (p.124). Jadi dapat disimpulkan sampel adalah seluruh dari populasi yang akan penulis teliti. Sampel dalam penelitian adalah seluruh siswa peserta Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik yang berjumlah 30 siswa.

Sedangkan untuk analisis data penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, dimana terlebih dahulu dilakukan uji normalitas guna mengetahui apakah datanya bersifat normal atau tidak, selanjutnya dilakukan uji homogenitas guna mengetahui apakah sampel yang digunakan berasal dari varian yang sama atau tidak, setelah itu baru dilakukan uji guna mengetahui besarnya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan keterampilan *juggling* variabel terikat (Y) terhadap kemampuan *control* bola futsal. *Treatment* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian *treatment* (latihan keterampilan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola futsal) dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan jenis penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2014:9) menyatakan bahwa “eksperimen adalah suatu cara untuk mencari sebab – akibat (hubungan klausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan”, oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor – faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut Arikunto (2014:124) menyatakan bahwa “didalam desain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen”. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*. dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu latihan keterampilan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola pada siswa Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental untuk menginvestigasi pengaruh latihan keterampilan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola futsal.

Pendekatan eksperimental memungkinkan peneliti untuk memanipulasi variabel independen (latihan *juggling*) dan mengukur dampaknya pada variabel dependen (kemampuan *control* bola futsal) dengan *control* yang ketat terhadap faktor-faktor pengganggu.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi 2002:108). Adapun populasi yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler futsal di SMA NEGERI 1 SEKAMPUNG UDIK yang berjumlah 30 orang.

3.3.2. Sampel

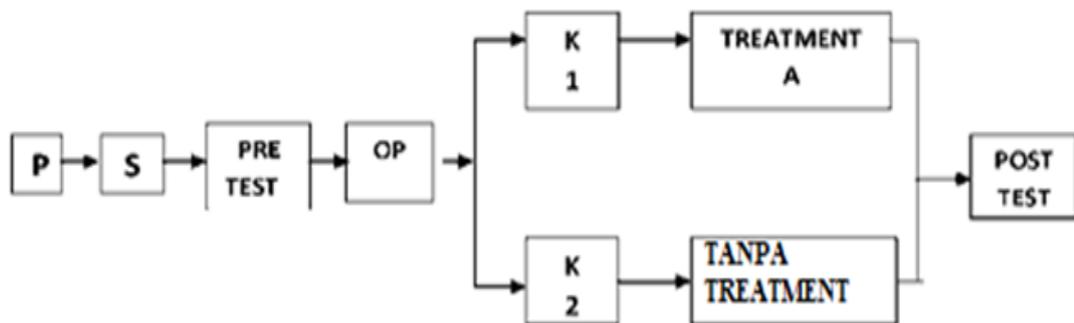
Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto 2002: 112). Sampel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagian siswa Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik. Untuk penentuan jumlah sampel berpedoman pada yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002:112) menyatakan bahwa “apa bila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya apa bila subjeknya besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih. Jumlah keseluruhan sampel adalah 30 siswa

3.4 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006:44) menyatakan bahwa “Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar – ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Sedangkan menurut Sugiyono (2015), menyatakan bahwa “Desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.”

Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen satu kelompok pra-uji (*pre-test and post-test*) dengan kelompok *control* yang digunakan sebagai

pembandingan. Seluruh peserta akan diberikan tes awal (*pre-test*) untuk mengukur tingkat kemampuan *control* bola mereka sebelum mereka menjalani program latihan *juggling*. Setelah program latihan, peserta akan menjalani tes akhir (*post-test*) yang akan digunakan untuk membandingkan perubahan dalam kemampuan *control* bola mereka. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 14. Desain Penelitian

Keterangan : -

- P : Populasi
- S : Sampel
- Pre-test* : Tes Kemampuan *Control*
- OP : *Ordinal pairing* pengelompokkan
- K1 : Kelompok eksperimen
- K2 : Kelompok *control*
- Treatment A : Kelompok eksperimen
(latihan Kemampuan *Juggling*)
- Treatment B : Tidak diberi perlakuan
- Post Test : Tes Akhir Kemampuan *Control*

Kemudian dilakukan perangkingan, dari skor atau poin tes *control* yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas *kriterium ordinal* (Sutrisno Hadi, 2000: 111), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau

poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *Ordinal Pairing*, sebagai berikut:



Gambar 15. *Ordinal Pairing*

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau *treatment* sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.5 Variabel Penelitian

Menurut Surisman (2015), menyatakan bahwa “ Variabel penelitian adalah suatu sifat dari objek yang dapat diamati atau diukur sehingga menghasilkan nilai, ukuran, atau kriteria lain yang bervariasi”. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu latihan *juggling*, sedangkan variabel terikat (Y) yaitu kemampuan *control* bola. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

3.5.1. Latihan *Juggling*

Menurut Kent (2015), menyatakan bahwa “ Latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu”, (p.456). Sedangkan menurut Rinaldi & Syawal (2020), menyebutkan bahwa “ *juggling* adalah suatu kegiatan yang melambungkan – lambungkan bola yang tidak boleh jatuh ke tanah menggunakan kaki, paha, ataupun kepala”, (p.7.)

Menurut Sulistyio (2019), menyebutkan bahwa “ *juggling* yaitu gerakan dalam menimang – nimang bola dengan jarak dekat secara berulang kali dan menjaga fokus serta konsentrasi agar bola tidak sampai lepas dari kaki”, (p.24). Merupakan variabel yang dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi atau memanipulasi kemampuan *control* bola futsal. Intensitas Latihan *Juggling* maka penulis dapat mempertimbangkan sejauh mana peserta melaksanakan latihan *juggling*, seperti jumlah repetisi, durasi, atau frekuensi latihan.

3.5.2. Kemampuan *Control*

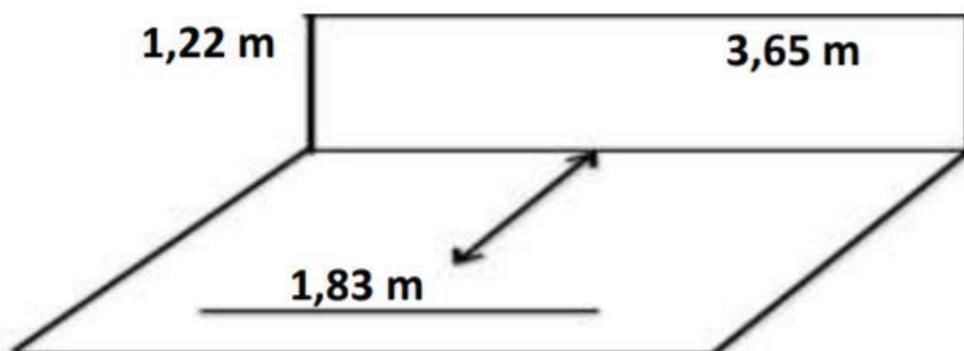
Ini adalah variabel yang akan peneliti ingin ukur untuk menentukan dampak latihan *juggling*. Menurut Kurniawan (2011), menyebutkan bahwa “ teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki ”, . Seorang kemampuan yang memiliki keterampilan *juggling* sangat baik, maka dia akan dapat mudah memainkan bola yang dia pegang dengan *control* yang baik pula. Kemampuan ini dapat diukur dengan cara jumlah kesalahan dalam mengontrol bola, waktu yang diperlukan untuk mengontrol bola, atau tingkat akurasi dalam mengendalikan bola.

3.6. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian dalam proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Menurut Nurhasan (2007:5) menyatakan bahwa “ Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur.” Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument tes kemampuan *passing* dan *control* bola ke dinding atau papan (*Mitchell Soccer Test*)

Test kemampuan *passing* dan *control* yang dikutip oleh Ngatman (2001:25), dilakukan dengan menggunakan *mitchell soccer test*. Tujuannya untuk mengukur kemampuan *passing* dan *control* bola. Tes ini memiliki validitas 0.860 dan reliabilitasnya 0.871.



Gambar 16. *Mitchell Soccer Test*

(Sumber : Ngatman, 2001:25)

3.6.1.1. Adapun jenis instrument atau alat yang akan digunakan diantaranya :

- a. Lapangan Futsal
- b. Bola 2 buah
- c. *Cone*
- d. Tembok (Tembok atau papan ukuran 3 m x 2 m)
- e. Peluit
- f. Formulir tes

- g. Perlengkapan alat tulis dan kelengkapan lainnya
- h. *Stopwatch*
- i. lakban

3.6.1.2 Penilaian

Penilaian diambil dari banyaknya tendangan dan *control* yang sah selama 30 detik.

3.6.1.3. Norma tes *Mitchell Soccer Test*

Tabel 1. Norma Pengkategorian

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang Baik
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Tidak Baik

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

SD: standar deviasi

Tabel 2. Jadwal Latihan *Juggling*

Minggu / Hari	Jenis Latihan	Jam	Keterangan
Senin	<i>Juggling</i>	16.30 – 17.50	Lap. Futsal SMA NEGERI 1 SEKAMPUNG UDIK
Rabu	<i>Juggling</i>	16.30 – 17.50	
Jumat	<i>Juggling</i>	16.30 – 17.50	

Tabel 3 .Program Latihan *Juggling*

No	Minggu	Frekuensi	Set	Repetisi	Istirahat
1	I	3	3 kali	11 kali	5 menit
2.	II	3	3 kali	12 kali	5 menit
3.	III	3	3 kali	13 kali	5 menit
4.	IV	3	3 kali	14 kali	5 menit
5	V	3	3 kali	15 kali	5 menit

Adapun langkah – langkah dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Tugas

- a) Satu orang pencatat angka dan merangkap sebagai pengamat terhadap mengontrol yang sah.
- b) Satu orang penjaga bola.
- c) Satu orang pencatat waktu merangkap pemberi aba-aba.

2. Pelaksanaan Tes Kemampuan Mengontrol Bola Nurhasan (2006:150)

- a) Tester berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 2 m sasaran papan atau tembok boleh dengan kaki kanan siap menembak dan mengontrol bola.
- b) Pada aba-aba “Ya”, tester mulai menendang bola kesasaran papan atau tembok dan menahannya Kembali dengan kaki dibelakang garis dengan menggunakan kaki yang akan menendang bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan tendangan pertama.
- c) Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan selama 30 detik.
- d) Apabila bola keluar dari daerah tendangan, maka tester menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- a) Bola ditahan didepan garis tendangan yang akan menendang bola.
- b) Hanya menahan dan menendang dengan satu kaki saja

3. Administrasi Tes

- a) Sebelum tes dilakukan, petugas mengisi hari tanggal dan bulan pelaksanaan

tes, kemudian mencatat nomor urut dan nama subjek pada lembar hasil tes yang disediakan.

- b) Subjek mengisi daftar hadir pelaksanaan test.
- c) Petugas menjelaskan pelaksanaan tes terutama tentang tujuan, bahan, cara pemberian skor dan cara melakukan tendangan dan menahan yang sah.
- d) Subjek disediakan waktu untuk pemanasan sebelum melaksanakan test.
- e) Subjek melaksanakan tes setelah dipanggil oleh petugas.
- f) Petugas menghitung setiap pantulan bola ke sasaran yang sah dan petugas yang lainnya mengecek waktu pelaksanaan tes yakni selama 30 detik.
- g) Subjek diberi kesempatan dua kali melakukan test dan skor yang diambil merupakan skor terbaik.

Proses analisis data dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis dan t-test oleh Suharsimi Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\frac{\sqrt{\sum d^2}}{N(N-1)}}$$

Keterangan : MD : Mean perbedaan *pre-test* dan *post-test*

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat deviasi perbedaan

N : Jumlah Subjek atau sampel

Untuk mencari mean perbedaan (MD) digunakan rumus :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan : $\sum d^2$: Jumlah perbedaan masing-masing Subjek

N : Jumlah subjek atau sampel

Taraf signifikan dapat dilihat pada tingkat kesamaan 5% maka jika t hitung \geq

t tabel maka H_0 di tolak dan H_α di terima dan jika t hitung $\leq t$ tabel maka H_0 di terima dan H_α di tolak.

3.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes. Untuk penilaian hasil diperoleh melalui tes kemampuan *control* yaitu tester menendang bola kearah sasaran yaitu tembok atau papan yang berada di depan selama 30 detik dan diberikan kesempatan sebanyak tiga kali lalu diambil hasil yang terbaik, jika tester menendang bola terlalu jauh sehingga bola meninggalkan lapangan maka diberikan cadangan bola sebanyak dua buah bola. Dan untuk penilaian hasil tembakan menggunakan format penilaian.

3.7 Teknik Analisis Data

Menurut Surisman (2014:4) menyatakan bahwa “ Jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun.” Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t. Pengujian perbedaan rata-rata dipergunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerapan latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola pada atlet futsal.

3.8 Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi :

3.8.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui data yang berasal dari kedua kelas berupa nilai hasil belajar dari populasi yang berdistribusi

normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov. Adapun kriteria penerimaan bahan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *control* berdistribusi normal atau tidak, yaitu $X_{hitung} < X_{tabel}$, maka data berdistribusi normal, jika $X_{hitung} > X_{tabel}$ maka data tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2019 dan aplikasi SPSS. Uji normalitas data diukur dengan menggunakan *One-Sample-Kolmogorov-Smirnov-Test*, jika hasil $p < 0.05$ data dikatakan tidak signifikan atau tidak normal, dan jika hasilnya $p > 0.05$ maka dikatakan signifikan atau data normal.

Dalam uji normalitas, data ini bisa menggunakan bantuan *software* SPSS yaitu dengan cara *analyze* → *nonparametrik* → *one sampel KS* → *masukan variabel pada jendela variabel* → *klik normal pada test distribution* → *kemudian klik ok*.

3.8.2 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut:

H_0 : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

H_i : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen). Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Harga F_{hitung} tersebut kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} untuk di uji signifikansinya dengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan ketentuan apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ artinya H_0 diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya H_0 ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

Pengujian homogenitas varian ini bisa dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS yaitu dengan langkah *analyze* → *compare means* → *one way anova* atau dengan cara *analyze* → *descriptive statistic* → *explore*.

3.9 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain. Terdapat atau tidaknya perbedaan yang signifikan dapat dilihat dari nilai *sig. (2-tailed)* pada uji *t-test*. dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS dengan Langkah-langkah : *analyze* → *compare mean- independent sample t-test*. Adapun hipotesis statistika dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Jika nilai *sig. (2-tailed)* pada uji $t > 0.05$, maka H_0 diterima.

Artinya tidak ada perbedaan efektivitas antara pengaruh Latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola.

b. Jika nilai *sig. (2-tailed)* pada uji $t < 0.05$, maka H_a diterima.

Artinya ada perbedaan efektivitas antara pengaruh Latihan *juggling* terhadap kemampuan *control* bola.

3.9.1 Uji t

Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah *paired sample t-test*.

Menurut Sugiyono (2016: 273)

uji t mempunyai rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan	=
t	= Uji t yang dicari
x_1	= Rata-rata kelompok
x_2	= Rata-rata kelompok 2
n_1	= Jumlah responden kelompok 1
n_2	= Jumlah responden kelompok 2
S_1^2	= Varian kelompok 1
S_2^2	= Varian kelompok 2

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Jika tingkat kemampuan *control* siswa kelas eksperimen A lebih besar dari kelas eksperimen B, atausebaliknya maka H_a diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedann (H_3).

Analisis uji beda rata-rata menggunakan bantuan *software* SPSS yaitu dengan Langkah-langkah : *analyze* → *compare means-independent* → *sample t-test*.

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok *treatment* (latihan *juggling*) terhadap kemampuan *control* bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur
2. Tidak Ada pengaruh dari kelompok terkontrol (tanpa perlakuan / *treatment*) terhadap kemampuan *control* bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur
3. Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* (latihan *juggling*) dengan kelompok terkontrol (tanpa perlakuan / *treatment*) terhadap kemampuan *control* bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur

5.2 Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya :
 - a). Jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding selain kelompok kontrol; d) menambah *variasi* metode bentuk latihan.
 - b). Bentuk latihan *juggling* dengan banyak variasi seperti variasi satu dengan berpindah tempat ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan kiri ; *juggling* dengan variasi latihan gerak dengan media

tambahakan atau rintangan; bergerak ditempat atau gerak lokomotor; bergerak berpindah tempat atau gerak nonlokomotor; dan bergerak ditempat dengan gerak berpindah tempat atau gerak manipulatif.

- c). memberikan *variabel* bebas lain yaitu *passing* agar sesuai dengan tercapainya suatu tujuan yaitu *control* bola sehingga variabel pembandingan bukan hanya kelompok tanpa *treatment* namun kelompok *passing*.
2. Bagi pelatih sebaiknya pemain diberikan latihan yang bervariasi dari bentuk materi dan metode ajar agar memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan *control* bola pada setiap individu pemain.
3. Bagi siswa dapat memberikan acuan dan salah satu latihan dalam meningkatkan kemampuan *control* bola.

DAFTAR PUSTAKA

Afandi, A., & Faisal, M. 2020. Upaya meningkatkan teknik *juggling* permainan futsal dengan media alat bantu. *Jurnal porkes*,3(2), 142-148.

Arikunto, S.1991. *Prosedur penelitian*. Jakarta: pt. Rineka cipta

Ajidarma, S. G. 2003. *Kisah mata: fotografi antara dua subyek: perbincangan tentang ada*. Galangpress Group,

Gunawan, G. 2015. Studi Korelasi Kelincahan, Kecepatan dan Motivasi Latihan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Futsal pada Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Stkip Pasundan Cimahi. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 1-7.

Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan melatih olahraga*. Malang: jurusan ilmu keolahragaan um.

Courtney-Pratt, H., FitzGerald, M., Ford, K., Marsden, K., & Marlow, A. 2012. Quality clinical placements for undergraduate nursing students: a cross-sectional survey of undergraduates and supervising nurses. *Journal of Advanced nursing*, 68(6), 1380-1390.

Dalyono, C. T. 2009. *Kontribusi Konsumsi Media Massa Terhadap Pemanfaatan Teknologi Informasi Dan Tingkat Modernitas Generasi Muda Kota* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Depdikbud. 1993. *Kondisi fisik anak-anak sekolah dasar*. Jakarta: dikdasmenum menpora.

Departemen Pendidikan Nasional, 2005. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Depdiknas. Jakarta

Depdikbud. 2007. *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: balai pustaka.

Djaali, H. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

- Fernandez, J. 2020. The benefits of playing futsal: improving ball control and quick thinking. *Journal of sports training*, 28(2), 221-236.
- Gomez, R. 2019. Futsal rules and regulations: a comparative analysis with soccer. *International journal of sports science*, 45(4), 567-578.
- Halim, S. 2012. *1 hari Pintar Main futsal*. Yogyakarta: Medpressdigital
- Harsono 1999. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta CV. Kurnia
- Ibrahim. 2013. *Pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak bola pada club boca junior sausu*. Palu: sulawesi tengah
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga. Lembaga pengembangan pendidikan dan upt uns press*. Surakarta.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2006. *Pembinaan Prestas Olahraga di Seluruh Cabang Olahraga*.
- Kent, M. 2005. *Sport sciene and medicine*. Oxford: oxford university press
- KONI Pusat. 1997. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Garuda Emas
- KONI. 1997. *Rencana Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997-2007*. Jakarta: Proyek Garuda Emas
- KONI. 2000. *Rencana Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997-2007*. Jakarta: Proyek Garuda Emas
- Kurniawan, F. 2011. *Buku pintar olahraga*. Jakarta: laskar aksara.
- Lutan, R. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Pertama. Depdikbud. Jakarta.
- Mutohir, C. T. 2005. *UU Sistem Keolahragaan Nasional*. Sunda Kelapa Pustaka. Jakarta..
- Muryadi, A. D. 2015 "Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persijap Jeparu." *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 1.2.

- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta, departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jenderal pendidikan tinggi.
- Ma'ruf, N., Simanjuntak, V. G., & Triansyah, A. 2022. Pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan passing-control dalam permainan futsal. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa (jppk)*, 11(4).
- Martinez, C. 2018. Futsal as a competitive sport: impact on skill development and athlete growth. *Journal of sports competition*, 15(1), 87-102.
- Mulyono, M. A. 2014. Buku pintar panduan futsal. *Jakarta: Laskar Aksara*.
- Nurhasan. 2006. *Tes dan pengukuran keolahragan*. Bandung: universitas pendidikan indonesia.
- Ngatman. 2001. *Tes dan Pengukuran*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Paturisi, A. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Priyanto. 2008. *Mandiri belajar spss*. Media kom. Yogyakarta.
- Rinaldi, M. & Syawal, R. 2020. *Buku Jago Futsal*. Tangerang Selatan: Cemerlang Media
- Rink, J. E., French, K. E., Werner, P. H., Lynn, S., & Mays, A. 1992. The influence of content development on the effectiveness of instruction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(2), 139-149.
- Riyadi, S. 2018. *Pengaruh metode latihan dan kekuatan terhadap power otot tungkai (studi eksperimen latihan berbeban dan pliometrik pada mahasiswa jurusan pendidikan olahraga dan kesehatan fkip uns surakarta tahun akademik 2006/2007)*. Skripsi. Surakarta: universitas sebelas maret
- Rodriguez, A. 2017. The Influence of Futsal on the Development of Young Soccer Players. *European Journal of Sports Science*, 22(3), 311-325.
- Rubianto, H. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar Semarang: Cipta Prima Nusantara*.
- Sulistianta, H. 2022. *Trampil Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Sugianto, S. & Sadjarwo. 2002. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Depdiknas.

Jakarta.

- Segundo, L. 2018. Futsal: Origins, Rules, and Characteristics. *International Journal of Sports History*, 15(3), 311-324.
- Silva, M. 2016. The History of Futsal. *Journal of Sport History*, 43(2), 123-136.
- Soejono. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo
- Sugiyono. 2015. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Sulistyo, H. 2019. *Pengaruh Hasil Juggling Dan Dribbling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dengan Kaki Pada Permainan Sepakbola Anak Usia 10-15 Tahun di Ssb Subur Jaya Blora*. Skripsi. Semarang: Unnes
- Sutrisno, H. 2000. a. *Statistik Jilid 1.* 2000 b. *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Tarigan, H. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamim Group. Metro-Lampung.
- Tandra, H. 2014. *Strategi mengalahkan komplikasi diabetes dari kepala sampai kaki*. Gramedia Pustaka Utama.
- Tim Penyusun. 2020. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Lampung, Lampung
- Wahyu, R. & Asriansyah. 2018. *Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola Di SMK Bukit Asam Tanjung Enim*. Skripsi. Palembang: Univ PGRI