

PENGARUH LATIHAN JUGGLING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING – CONTROL DALAM PERMAINAN FUTSAL

Naufal Ma'ruf, Victor G. Simanjuntak, Andika Triansyah, M. Or
Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak
Email: *naufalmaruf34@gmail.com*

Abstract

This study aims to improve the passing-control of a futsal player, namely to improve passing-control with a form of juggling exercise for futsal extracurricular students at SMP Negeri 2 Teluk Pakedai. This research was carried out using quantitative descriptive analysis with research methods in the form of experiments. This research was also conducted in 12 meetings which consisted of 10 meetings to provide treatment, while 2 meetings were used as pre-test or initial test and post-test or final test and research design. This study uses a one group pre-test-post-test design and uses a research instrument in the form of a passing control test assisted by a passing and control assessment sheet. The subjects of this study were all students who took part in futsal extracurricular activities at SMP Negeri 2 Teluk, totaling 20 people. Based on the results of the study, it can be concluded that there is an effect of Juggling practice on students' passing control with a percentage increase of 76%. It can be concluded that there is an effect of juggling practice on passing-control abilities in futsal games.

Keywords: *futsal, passing – control, juggling practice*

PENDAHULUAN

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. 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

Pembinaan olahraga merupakan suatu usaha untuk mengembangkan potensi para pemain sehingga dapat meningkatkan prestasinya. Beranekaragam 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. Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya kalangan muda saat ini dikarenakan permainan futsal tidak perlu memiliki lapangan atau bola sendiri, banyak sudah penyewaan lapangan futsal di perkotaan maupun di desa – desa jadi sangat mudah untuk melakukan permainan 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 orang tua”, (p.24)

Saat ini olahraga futsal sangat berkembang pesat khususnya di kalangan pelajar, hal ini terlihat sering di adakannya 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 dan masih banyak lainnya.

Futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim di dalam satu lapangan yang saling berlawanan dengan satu tim ber isi lima pemain, termasuk dengan penjaga gawang dengan waktu 20x2 babak dengan tujuan memasukan bola ke gawang dan yang sebagai penentu pemenangnya dengan melihat tim mana yang lebih banyak memasukan bola ke gawang. Seorang pemain futsal harus memiliki teknik individu yang baik dan kondisi fisik yang prima untuk bekerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Sekarang ini permainan futsal sudah mengarah pada cara bermain yang efektif

untuk menghasilkan kemenangan. Pemain tidak harus menguasai bola terlalu lama cukup *passing* pada teman, *dribbling* dan *shooting* untuk mencapai kemenangan. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya permainan futsal merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang regu sendiri untuk tidak kemasukan bola. Menurut Adhi (2018), “latihan merupakan kegiatan yang sistematis dilakukan dalam waktu yang

lama dengan selalu menambah beban latihan”, (p.4). Sementara itu, Menurut Riyadi (2018), yang menyatakan bahwa “metode latihan merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan jenis-jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban”, (p.23).

Menurut Lhaksana (2011), menyebutkan “dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung dinamis karna gerakan yang cepat”, (p.7). Oleh sebab itu dalam permainan yang dinamis pemain futsal harus dapat menguasai teknik – teknik yang dapat menunjang permainan yang baik. Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain yaitu keterampilan *passing – control* yang baik, dalam keterampilan *passing – control* futsal yang baik tentu harus ditunjang dengan latihan yang maksimal.

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Menurut Lhaksana (2011), menyatakan “Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain”, (p.30). Sedangkan Menurut Kurniawan (2011), menyebutkan bahwa *passing* juga bisa dilakukan dengan menggunakan sisi kaki, tumit, atau sisi bawanamun yang paling baik adalah menggunakan kaki dalam dengan arah mendarat, operan ini memiliki akurasi paling baik dibanding yang lainnya”, (p.104). dan Kurniawan (2011), menyebutkan “teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki”, (p.104).

Passing – control merupakan satu kesatuan dalam permainan futsal yang merupakan teknik dasar pemain dalam bermain futsal dengan lapangan yang berukuran kecil dan dominan pemain harus bergerak terus, dalam hal itu pemain yang harus bermain dengan cepat dan melakukan *passing – control* yang baik dan tepat, untuk mendapatkan hasil *passing – control*

yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan yang maksimal.

Latihan yang menunjang *passing – control* yang baik salah satunya latihan *juggling* menurut Kent (2015), menyatakan “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 “*juggling* adalah suatu kegiatan yang melambung – lambungkan bola yang tidak boleh jatuh ke tanah menggunakan kaki paha ataupun kepala”, (p.7). Menurut Sulisty (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). Menurut Artanayas (2014), menyebutkan bahwa “*juggling* adalah mempertahankan bola tetap di udara (menimang bola) dengan menggunakan kepala, bahu, paha, dan kaki”, (p.19). Permainan futsal melibatkan kerja tim, kerja sama, dan kemampuan berpikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada. Setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola. Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan rekreasi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik dalam permainan. Menurut Sulisty (2019), menyebutkan “*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.19). Dalam permainan futsal setiap pemain harus mampu menguasai setiap kemampuan taktik dalam permainan oleh sebab itu latihan *juggling* merupakan cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat dan control bola yang baik serta meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik dalam permainan.

Seorang pemain juga harus dapat menguasai bola yang sedang berada di kaki untuk melakukan *passing* serta dapat mengontrol bola saat dalam posisi menerima bola supaya tidak melenceng saat melakukan *passing – control* bola. Untuk dapat menguasai bola dengan baik, maka seorang pemain futsal dapat menyatu dengan bola. Seorang pemain harus memiliki kemampuan reaksi yang cepat dan konsentrasi yang kuat serta tangkas dalam menguasai dan mengontrol bola. Penguasaan kontrol terhadap bola yang baik dapat dilatih dengan menimang – nimang bola (*juggling*). Seorang pemain yang memiliki keterampilan *juggling* sangat baik, maka dia akan dapat mudah memainkan bola yang dia pegang dengan kontrol yang baik pula.

Jadi berdasarkan pendapat diatas latihan *juggling* merupakan latihan yang dapat menunjang kemampuan *passing – 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*. *Passing* merupakan kemampuan dasar bermain futsal. Menurut Lhaksana (2012), menyebutkan “*passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain”, (p.30). Menurut Rinaldi & Syawal (2020), menyebutkan “Teknik mengoper bola (*passing*) adalah hal yang wajib dikuasai oleh pemain futsal”, (p.30). Untuk permainan yang berorientasi pada pemain dari kaki ke kaki dan dilakukan oleh satu tim, mengoper bola adalah hal yang harus dilakukan agar permainan bisa terus berjalan. Dalam permainan futsal setiap pemain dapat mengoper bola dengan baik dan harus akurat. Menurut Beny (2017), menyebutkan “*Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan dan harus dikuasai oleh setiap pemain karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang cepat”, (p.11).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas *passing* adalah teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainan berjalan dengan lancar dan dapat memenangkan pertandingan dalam permainan tersebut. Dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan teknik dasar yang berperan dalam permainan oleh sebab itu setiap pemain harus menguasai *passing* dengan baik. Dengan menguasai teknik *passing* yang baik pemain dapat mengoper bola dengan tepat kepada pemain dan tidak mudah direbut oleh tim lawan. Dalam olahraga futsal teknik dasar *passing* mencakup satu kesatuan dengan menahan bola atau *control*.

Gambaran tersebut perlu dibuktikan secara ilmiah untuk itu penulis perlu mengadakan penelitian tentang masalah ini sehingga dapat diketahui dengan benar dan pasti, apakah teknik latihan *juggling* merupakan faktor penunjang keterampilan *passing – control* dalam olahraga futsal khususnya di peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Teluk Pakedai Kubu Raya.

Menurut Irwansyah (2016), menyebutkan “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran, dan juga dilakukan waktu libur sekolah”, (p.230). Pelaksanaan tempatnya dapat dilakukan disekolah ataupun diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa dan lebih memperluas bakat-bakat olahraga salah satunya olahraga futsal. Ekstrakurikuler futsal merupakan jam tambahan bagi peserta didik untuk memperdalam kemampuan dalam hal bermain futsal dengan tujuan dapat mencapai prestasi dalam olahraga futsal yang dilakukan dilingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Dari beberapa pendapat yang telah dipaparkan di atas latihan *juggling* merupakan latihan yang berpengaruh terhadap keterampilan *passing – control* dikarenakan dalam latihan *juggling* terdapat beberapa manfaat untuk menunjang kemajuan dalam melakukan teknik *passing – control* bola futsal contohnya latihan *juggling* dapat

melatih konsentrasi, koordinasi mata dan kaki, keseimbangan dan masih banyak sebagainya.

Dalam hal *passing – control* juga pemain harus memiliki konsentrasi serta koordinasi mata kaki yang baik agar bola tidak mudah direbut oleh tim lawan

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh di lapangan, siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Teluk Pakedai Kubu Raya masih ada siswa yang jika 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. Hal ini terjadi karna kurangnya keterampilan *passing – control* terhadap permainan futsal tersebut. Masalah yang diuraikan di atas diduga kemampuan *passing-control* siswa masih dapat dikatakan kurang baik. Oleh sebab itu dalam penelitian ini penulis ingin mengkaji tentang pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *passing-control* futsal.

Dalam hal tersebut pelatih menjadi peranan penting untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal untuk mencapai suatu tujuan yang harus di capai agar dapat menguasai teknik – teknik lebih dalam dan memiliki program – program latihan.

Jika dilatih dengan terus menerus latihan *juggling* sangat baik bagi pemain futsal. Maka dari itu dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui adakah “pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *passing – control* dalam permainan futsal”. Jika hasil penelitian didapatkan hasil yang baik maka penelitian ini dapat dikembangkan sebagaimana mestinya guna meningkatkan kemampuan latihan tersebut sehingga mampu meningkatkan peforma pemain futsal tersebut

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiono (2016), menyebutkan bahwa “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk

mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”, (p.2). Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Maolani (2015), menyebutkan bahwa “penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling ketat dikontrol dengan jalan memanipulasi kondisi eksperimen secara sistematis dimana pengaruh – pengaruh dari luar penelitian dikontrol 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 terkendali”, (p.72). Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah metode yang ketat dikontrol manipulasi eksperimen dengan kondisi yang terkendali. 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 ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Teluk Pakedai Kubu Raya yang berjumlah 20 orang laki-laki. Pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam melakukan penelitian ini dan instrumen penelitian yang akan berkaitan dalam teknik pengumpulan data yang akan menjadi alat bantu dalam pengumpulan data tersebut. Instrumen penelitian merupakan alat bantu pengumpulan data dan pengelolaan data tentang variabel yang diteliti. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran. teknik pengukuran adalah cara untuk mengumpulkan data yang bersifat kuantitatif yaitu berupa kecerdasan, kecakapan nyata, panjang, berat dan lain – lain agar dapat diketahui tingkat derajat aspek tertentu dibandingkan dengan norma

tertentu. 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 varians yang sama atau tidak, setelah itu baru dilakukan uji guna mengetahui besarnya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Teluk Pakedai Kubu Raya. Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah SMP Negeri 2 Teluk Pakedai Kubu Raya yang berjumlah 20 siswa yang telah di berikan *treatment*/perlakuan berupa latihan *juggling*.

Test ini di lakukan 4 kali dalam seminggu dalam waktu 1 bulan. Sebelum di berikan *treatment*, sampel terlebih dahulu melakukan *pre – test* dengan tes *passing – control* bola dan kemudian diberikan penilaian berdasarkan kemampuan yang di miliki oleh siswa tersebut, setelah melakukan *pre – test* siswa dapat langsung melakukan *treatment* yang sudah ditentukan oleh penulis agar mendapatkan hasil *passing – control* yang baik setelah diberikan *treatment* siswa melakukan *post – test* untuk mengetahui pengaruh dari *treatment* yang sudah di lakukan.

Hasil penelitian ini meliputi deskripsi uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, dan persentase peningkatan.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data *Pre test* dan *post test* keterampilan *passing – control* berdistribusi normal atau tidaknya sebuah data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov . Adapun kriteria penerimaan bahan data *pre test* dan *post test* keterampilan *passing – 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 2013. Hasil pengujian normalitas data *pre tes* dan *post tes* keterampilan *passing* dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data Hasil Pre Tes Dan Post Test Keterampilan Passing

Statistik	Pre test	Post test
N	20	20
Rata- Rata	7.8	13.8
Standar Deviasi	1.24	2.56
Xhitung	0.185	0.172
Xtabel	0.294	0.294
Kesimpulan	Berdistribusi Normal	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 1 di atas, untuk data hasil *Pre Test* diperoleh $X_{hitung} < X_{tabel}$ ($0,183 < 0,294$), sedangkan data hasil *post test* diperoleh $X_{hitung} < X_{tabel}$ ($0,172 < 0,294$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data hasil *pre test* dan *post test* keterampilan *passing* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas
Penguujian homogenitas varians digunakan uji F. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Data Hasil Pre Test Dan Post Test Keterampilan Passing – control

Statistik	Pre Test	Post Test
S ²	5.9	7.8
Fhitung		1.9
Ftabel		4.38
Kesimpulan	Data Homogen	

Berdasarkan Tabel 2 di atas, hasil dari perhitungan uji homogenitas data hasil *pre test* dan *post test* diperoleh $F_{hitung} = 1.9$, sedangkan $F_{tabel} = 4,38$. Dari hasil perhitungan uji homogenitas tersebut didapatkan $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa data hasil *pre test* dan *post test* keterampilan *Passing – control* mempunyai varians yang sama atau homogen.

Uji Pengaruh

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* pengukuran keterampilan *passing – control* yang telah

diuji normalitas dan homogenitas. Pada tahap ini menguji hipotesis terhadap pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *passing – control*. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Kriterianya adalah jika t-hitung $>$ t-tabel maka H_a diterima, H_0 ditolak atau jika t-hitung $<$ t-tabel maka H_a ditolak, H_0 di terima. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2013. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel 4.5 berikut :

Tabel 3 Rangkuman hasil uji-t

Data	Db	Nilai Thitung	Nilai Ttabel
------	----	---------------	--------------

Pre test	19	16.23	2.093
Post test			
Keputusan	Terdapat Pengaruh		

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diperoleh nilai t_{hitung} , sebesar 16, 23 dan nilai t_{tabel} pada db (0,05 x 19) sebesar 2,093. Oleh kaarena itu nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (16,23 > 2,093) ini artinya H_a diterima, H_o ditolak maka dapat disimpulkan bahwa terdapat data *pre test* adalah sebesar 7,8 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 13,8. Hasil persentasi peningkatan ini menunjukkan bahwa keterampilan *passing – control* setelah diberikan perlakuan dengan latihan *juggling* sebesar 76,92%. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan menggunakan latihan *juggling* sebesar 76,9%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *juggling* terhadap kemampuan *passing – control* siswa SMP Negeri 2 Teluk Pakedai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *passing – control*. Hal ini dibuktikan dengan persentase kenaikan yaitu sebesar 76,92%, dari persentase hasil yang telah didapat bahwa latihan *juggling* sangat mempengaruhi terhadap keterampilan *passing – control* seorang pemain futsal hal tersebut didukung juga dari beberapa artikel ilmiah yang mengatakan bahwa latihan *juggling* sangat berpengaruh terhadap keterampilan *passing – control*

Adapun beberapa artikel yang menunjukkan pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *passing – control* futsal seperti penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim (2013) dengan judul “Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Jonior Sausu”, (p.117) dan Ramdani & Asriansyah (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola di SMK Bukit Asam Tanjung Enim”, (p.24)

pengaruh latihan *juggling* terhadap keterampilan *passing – control* siswa SMP Negeri 2 Teluk Pakedai.

Presentasi Peningkatan

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil analisis uji pengaruh menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} 16,23 dan t_{tabel} 2,093. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa pengaruh yang diberikan oleh latihan *juggling* terhadap keterampilan *passing – control* sebesar 76,92% dari persentase hasil yang telah di dapat bahwa latihan *juggling* sangat mempengaruhi terhadap keterampilan *passing – control* seorang pemain futsal. Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan *passing – control* siswa SMP Negeri 2 Teluk Pakedai Kuburaya

Saran

Ada beberapa saran yang dapat peneliti kemukakan, antara lain ,Penerapan metode permainan diharapkan sebagai acuan untuk siswa lebih berpartisipasi dalam kegiatan latihan agar menjadi lebih bermanfaat. Pelatih diharapkan bisa menerapkan latihan bervariasi berbentuk *game* dalam proses latihan atau dengan memodifikasi latihan siswa lebih senang dan bersemangat. Pada pihak sekolah memberi dukungan atau motivasi dan juga menambah sarana dan prasarana agar siswa lebih aktif dalam mengikuti latihan.

DAFTAR RUJUKAN

Adhi, N, Y. (2018). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan*

- Kecepatan*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Artanayas, W. (2014). *Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kelincahan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek*. Bali: Fok Undiksha.
- Beny, B. (2017). *Latihan Taktik Beyb*. Bekasi Timur: Cakrawala Cendikia
- Halim, S. (2012). *Ihari Pintar Mainfutsal*. Yogyakarta: Medpressdigital.
- Ibrahim. (2013). *Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Jonior Sausu*. Palu: Sulawesi Tengah
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Bandung: Media Pratama
- Kent, M. (2005). *Sport Sciene And Medicine*. Oxford: Oxford University Press
- Kurniawan, F. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lhaksana, J. (2011) *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Maloni, R. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Rinaldi, M. & Syawal, R. (2020). *Buku Jago Futsal*. Tangerang Selatan: Cemerlang Media
- 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
- Sugiyono. (2016). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- 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
- 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