

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi :

**PENGARUH JUGGLING BOLA DENGAN MASSED PRACTICE
TERHADAP KETERAMPILAN MENGONTROL BOLA
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

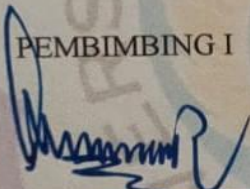
(Study Eksperimen pada Atlet Pemula Klub Sepak Bola Balayo)

Oleh.

**Abdul Rahman Adam
Nim : 832417004**

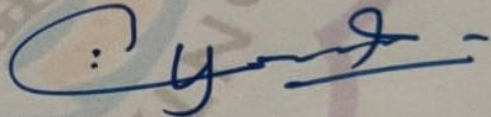
Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

PEMBIMBING I



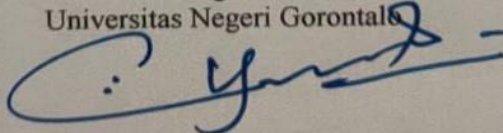
**Drs. Ruskin, M.Pd
NIP : 19571231198603 1 026**

PEMBIMBING II



**Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



**Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003**

PENGESAHAN

**PENGARUH JUGGLING BOLA DENGAN MASSED PRECTICE
TERHADAP KETERAMPILAN MENGONTROL BOLA
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Study Eksperimen pada Atlet Pemula Klub Sepak Bola Balayo)

Oleh.

Abdul Rahman Adam

Nim : 832417004

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari/Tanggal : Jumat, 16 Juli 2021

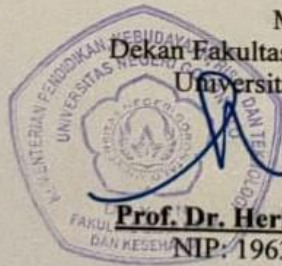
Waktu : 08.00 s/d Selesai

Dosen Penguji.

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Dr. Ucok Hasian Refiater., S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19771120 200312 1 003	(.....)
2. <u>Suprianto Kadir, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19870918 201903 1 010	(.....)
3. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP : 19790403 200501 1 003	(.....)
4. <u>Drs Ruskin, M.Pd</u> NIP : 19571231 198603 1 026	(.....)

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Prof. Dr. Herlina Jusuf., Dra., M.Kes

NIP: 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Abdul Rahman Adam. 2021. Pengaruh latihan juggling bola menggunakan *massed practice* terhadap keterampilan mengontrol bola dalam permainan sepak bola (Study Eksperimen pada Atlet Pemula Klub Sepak Bola Balayo). Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M. Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.PdKor.,M.Or

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan juggling bola menggunakan *massed practice* terhadap keterampilan mengontrol bola dengan menggunakan punggung kaki pada permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel berjumlah 16 atlet klub Balayo. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan mengontrol bola. Teknik analisa adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 9.3 dan t tabel senilai 1.753 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t hitung sama atau lebih kecil dari t tabel sedangkan tolak H_0 jika t hitung lebih besar dari t tabel. Oleh karena itu t hitung 9.3 lebih besar dari t tabel (1.753), maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat Pengaruh latihan juggling bola menggunakan *massed practice* terhadap keterampilan mengontrol bola dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola

Kata kunci: *Metode Mased Practice, Keterampilan Mengontrol bola, Sepak Bola*

ABSTRACT

Abdul Rahman Adam. 2021. The Effect of Ball Juggling Exercise Using Massed Practice on Ball Control Skill Using Insteps in Football Game (Experimental Study on Beginner Athletes of the Balayo Football Club). Undergraduate Thesis. Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Syarif Hidayat, M.Or, and the co-supervisor Drs. Ruskin, M.Pd

This study aims to determine the effect of ball juggling exercise using massed practice on ball control skills using the insteps in the football game.

This study is an experimental study with the One Group Pretest Posttest as the research design. The sample includes 16 athletes in the Balayo club. Data collection techniques comprised of tests and measurements. The research instrument uses a ball control skill test. The analysis technique is by using the t-test formula at a significance level of 5%.

The results of the hypothesis obtained t-count of 9.3 and t-table of 1.753 according to the test criteria that H_0 is accepted if the t-count is equal to or smaller than t-table while H_0 is rejected if t-count is greater from t-table. Therefore, t-count 9.3 is greater than t-table (1.753), so the result of the analysis shows that H_0 is rejected and H_a is accepted or accepts the research hypothesis. Those conclude that there is an effect of ball juggling exercise using massed practice on ball control skill using insteps in the football game.

Keywords: *Massed Practice Method, Ball Control Skills, Football*

