



HJSE 4 (2) (2025)

HOLISTIC JOURNAL OF SPORT EDUCATION

<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>

PENERAPAN LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP *FIRST TOUCH* PEMAIN SAAT LATIHAN DI SSB PUTRA JAYA

Nizar Moh Khoir¹, Azhar Ramadhana Sonjaya², Asep Angga Permadi³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

Kata kunci: latihan <i>juggling</i>, teknik <i>first touch</i>, sepak bola.	ABSTRAK Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program latihan <i>juggling</i> terhadap peningkatan teknik dasar <i>first touch</i> pada pemain sepak bola. Program latihan disusun secara sistematis dan dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan empat kali dalam seminggu. Materi latihan disusun bervariasi pada setiap pertemuan untuk mengoptimalkan hasil yang diperoleh. Di era sepak bola modern yang menuntut kecepatan, ketepatan, dan efektivitas dalam bermain, kemampuan <i>first touch</i> menjadi salah satu teknik dasar yang sangat penting, baik dalam aspek menyerang maupun bertahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan <i>juggling</i> memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik <i>first touch</i>. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata hasil tes <i>juggling</i> dari 52,20 (pre-test) menjadi 63,10 (post-test), dan hasil tes <i>first touch</i> dari 51,50 (pre-test) menjadi 70,00 (post-test). Peningkatan ini menunjukkan bahwa program latihan <i>juggling</i> mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar <i>first touch</i> pemain secara efektif. Latihan yang terstruktur dan disesuaikan dengan usia serta kemampuan pemain berkontribusi positif terhadap pengembangan kualitas fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu, program latihan <i>juggling</i> dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola, khususnya teknik <i>first touch</i>.
Keywords: <i>juggling training</i>, <i>first touch technique</i>, soccer,	ABSTRACT <i>This study aims to determine the effect of juggling training programs on improving basic first touch techniques in soccer players. The training program is systematically designed and implemented in 18 meetings with a training frequency of four times a week. The training materials are arranged in various ways at each meeting to optimize the results obtained. In the era of modern football that demands speed, accuracy, and effectiveness in playing, first touch skills are one of the most important basic techniques, both in terms of attack and defense.</i> <i>The results of the study showed that the juggling training program had a significant effect on improving first touch techniques. This is indicated by an increase in the average value of the juggling test results from 52.20 (pre-test) to 63.10 (post-test), and the first touch test results from 51.50 (pre-test) to 70.00 (post-test). This increase indicates that the juggling training program is able to effectively improve the basic first touch skills of players.</i> <i>Structured training that is adjusted to the age and abilities of the players contributes positively to the development of physical, technical, tactical, and mental qualities. Therefore, juggling training program can be recommended as one of the training methods to improve soccer playing skills, especially the first touch technique.</i>

Info Artikel	Diterima: 7 Mei 2025	Disetujui: 20 Juni 2025	Dipublikasikan: 20 Juni 2025
Korespondensi Penulis: Nizar Moh Khoir Email : nizarmk666@gmail.com			

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu permainan olahraga bola besar yang yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain, Sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit yang banyak digemari oleh setiap orang baik itu pria atau wanita, tua maupun muda. Sepakbola adalah cabang olahraga yang memainkan bola menggunakan kaki dengan tujuan untuk memasukan bola tersebut sebanyak mungkin ke gawang lawan, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan sebelumnya, baik itu oleh asosiasi Sepak bola atau pihak lain yang berwenang (Agus Salim). Sepakbola merupakan cabang olahraga beregu yang sangat menuntut kerjasama dan kekompakan antar setiap pemain. Pencapaian prestasi suatu tim terdapat lima faktor utama yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola diantaranya fisik, teknik, taktik, strategi dan motivasi. Dalam upaya pencapaian prestasi suatu tim harus diimbangi oleh individu pemain yang berkualitas dan mampu menerapkan teknik-teknik bermain sepakbola secara sempurna. Kinerja sepakbola dicirikan oleh interaksi komponen teknik, taktik, fisik, fisiologis, dan psikologis (Praca, 2015: 136-144).

Permainan sepakbola, seseorang harus memahami teknik dasar dalam bermain sepakbola. Sepakbola memiliki teknik dasar untuk bermain, yaitu mengumpan, menggiring, menendang, mengontrol, dan menyundul. Mengantisipasi agar passing lambung atau tendangan jarak jauh yang dilakukan setiap pemain dapat dengan mudah diterima oleh rekan tim, maka setiap pemain juga harus menguasai kontrol bola dengan baik. Mengontrol merupakan teknik untuk menahan bola agar tidak mudah terlepas dari penguasaan kaki, setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola (Witono, 2017:5). Sepakbola memiliki berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain menendang (kicking), mengontrol (stopping), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*).

Menurut Kosasih (1995:216) pada jurnal (Indrayani et al., 2016) Teknik dasar bermain sepakbola menjadi enam bagian yaitu: “Teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola”. Lebih Lanjut Kokasih (1985:216) mengatakan bahwa: “yang penting dan harus selalu dilatih dalam permainan sepakbola adalah: teknik menendang bola, teknik menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa atau menggiring bola (*dribbling*), teknik gerakan tipu, teknik menyundul bola (*heading*), teknik melempar bola kedalam (Kosasih 1995:216).

Untuk mencapai keberhasilan suatu tim dalam permainan Sepakbola tidak terlepas dari salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu sentuhan pertama (*first touch*). Sentuhan pertama atau *first touch* yaitu salah satu teknik dasar menahan bola saat menerima umpan untuk mempersiapkan gerakan selanjutnya sesuai dengan situasi atau tuntutan selanjutnya, misalnya mempertahankan bola lalu melakukan *dribbling*, passing maupun shooting. Sentuhan pertama sangatlah penting dalam sepak bola. Baik tidaknya sentuhan pertama akan menentukan sukses atau tidaknya eksekusi gerakan,

Mengontrol merupakan teknik untuk menahan bola agar bola tidak mudah lepas dari penguasaan kaki, setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola (Witono, 2017:5). Arah datangnya bolab ermacam-macam, diantaranya ada yang menyusur tanah, memantul dan bahkan melambung tinggi. Oleh sebab itu diperlukan bagaimana cara menahan atau menghentikan bola dengan baik dan benar, diantaranya dapat menghentikan dengan kaki

bagian bawah, paha, perut, dada dan kepala. Menurut Witono, (2017:5) Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, meningkatkan rasa percaya diri, control bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bias berperan dengan baik didalam permainan sepakbola. Bentuk pelatihan *juggling* yang dilakukan secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik

Untuk meningkatkan teknik dasar *first touch* tentunya harus sering melakukan latihan, banyak cara yang bisa dilakukan untuk melatih *first touch*, salah satunya dengan cara latihan *juggling*, yaitu upaya control bola dengan kaki, paha, maupun kepala, *juggling* adalah prinsip utama dari freestyle bola. Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, meningkatkan rasa percaya diri, control bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bias berperan dengan baik didalam permainan sepakbola (Sariyanto, 2015:64).. Bentuk pelatihan *juggling* yang dilakukan secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik. Dengan demikian bentuk pelatihan *juggling* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat mempengaruhi beberapa komponen kebugaran jasmani, antara kekuatan, kecepatan reaksi, daya tahan dan juga kelincihan. Kekuatan karena pelaksanaan pelatihan *juggling* ada unsur beban pada saat menimbang bola, kecepatan reaksi ada unsur kecepatan dalam mengambil keputusan apakah bola dikontrol dengan kaki atau bagian lain badan, daya tahan karena pelaksanaan *juggling* dituntut untuk melakukan selama mungkin atau durasi yang cukup lama, dan kelincihan karena pelaksanaan pelatihan *juggling* ada unsur lari pelan yang dilanjutkan dengan merubah arah untuk mengontrol bola.

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil wawancara dengan pelatih Sekolah Sepakbola Putra Jaya FC, yang bernama Devi Dahari yang bertempat di lapang Mangkubumi, bahwa keadaan teknik dasar *first touch* pada siswa di Sekolah Sepakbola Putra Jaya FC masih banyak yang tekniknya salah bahkan ketika bermain sering kehilangan bola. Berdasarkan permasalahan di atas penulis ingin melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Penerapan Latihan *Juggling* Terhadap *First touch* Pemain Saat Latihan Di SSB Putra Jaya”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen (one group pretest-posttest) untuk menganalisis pengaruh variabel tertentu terhadap hasil yang diukur. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa yang mengikuti program pembelajaran atau pelatihan sesuai dengan konteks penelitian. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik non-probability sampling, dengan subjek yang memenuhi kriteria tertentu, seperti tingkat keterampilan, usia, atau pengalaman dalam bidang yang diteliti.

Instrumen penelitian memiliki peran penting dalam pengumpulan data karena kualitas hasil penelitian sangat bergantung pada validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan (Sugiyono, 2017, hlm. 222). Untuk mengukur pengaruh perlakuan (treatment) dalam penelitian ini, digunakan metode pretest dan posttest dengan dua jenis tes keterampilan bermain, yaitu tes *juggling* dan tes *first touch*.

Tes *Juggling* digunakan untuk mengukur keterampilan sentuhan bola dalam melakukan *juggling*. Dalam tes ini, pemain berdiri di dalam area kotak cone yang telah ditentukan dan mulai melakukan *juggling* setelah mendengar aba-aba peluit. Tes dianggap gagal jika bola keluar dari area atau jatuh ke tanah. Penilaian dilakukan berdasarkan jumlah *juggling* yang berhasil dilakukan, dengan rentang skor mulai dari 2 hingga 100.

Tes *First touch* bertujuan untuk mengukur keterampilan atlet dalam mengontrol bola saat melakukan sentuhan pertama. Dalam tes ini, atlet berdiri di cone yang telah ditentukan, kemudian menerima bola yang dilemparkan dari jarak 5 meter. Atlet harus mengontrol bola tanpa keluar

dari area yang ditentukan serta mengarahkan passing sesuai instruksi. Setiap keberhasilan dalam mengontrol bola dan melakukan passing ke sasaran diberi nilai 10 poin.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial, dengan uji t berpasangan (paired t-test) untuk membandingkan hasil pretest dan posttest dalam satu kelompok, sehingga diperoleh kesimpulan yang valid dan reliabel.

HASIL PENELITIAN

Uji normalitas dilakukan sebelum diadakannya uji hipotesis. Dimana uji normalitas itu sendiri bertujuan untuk mengetahui atau menguji asumsi bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan mengacu pada *Shapiro_Wilk*, karena jumlah sampel yang sedikit yaitu 20 orang. Didalam penelitian ini analisis digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *juggling* terhadap peningkatan teknik *first touch* pemain SSB Putra Jaya. Hasil uraian data sebagai berikut :

1. Uji Descriptive Statistics Juggling

Tabel 1. Hasil Uji Descriptive Statistics *Juggling*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes	20	46	58	52.20	3.238
Postes	20	56	72	63.10	4.179
Valid N (listwise)	20				

Hasil dari uji descriptive statistics adalah untuk mengetahui hasil minimum dan maksimum dari pretest dan posttest, serta mengetahui rata-rata dari data tersebut. Dari uji descriptive statistics tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan *juggling* terhadap peningkatan teknik *first touch*. Hasil *pretest* dan *posttest* tersebut memiliki nilai rata-rata pretest sebesar 52.20 dan posttest 63.10.

Tabel 2. Hasil Uji Descriptive Statistics *First touch*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes	20	30	70	51.50	12.258
Postes	20	60	80	70.00	7.255
Valid N (listwise)	20				

Hasil dari uji *descriptive* statistics adalah untuk mengetahui hasil minimum dan maksimum dari pretest dan posttest, serta mengetahui rata-rata dari data tersebut. Dari uji descriptive statistics tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan *juggling* terhadap peningkatan teknik *first touch*. Hasil dari pretest dan posttest tersebut memiliki nilai rata-rata pretest sebesar 51.50 dan posttest 70.00.

2. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah suatu distribusi normal dinyatakan normal jika $p > 0,05$ (5%) dan berdistribusi jika $p < 0,05$ (5%) dianggap abnormal. Hasil uji nominal ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil uji Normalitas *Juggling*

Tests of Normality				
	Kelas	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Hasil	Pretes Eksperimen	.957	20	.488
	Posttes Eksperimen	.961	20	.574
a. Lilliefors Significance Correction				

Dari hasil olah data dengan output SPSS yang di tunjukan pada table 4.3 dari 20 sample penelitian di dapatkan hasil normalitas 0,574. Hal ini menunjukan bahwa nilai signifikansi > 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal karena lebih dari batas normalitas 0,05.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon *First touch*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretes-Postes	Negative Ranks	0a	.00	.00
	Positive Ranks	20b	10.50	210.00
	Ties	0c		
	Total	20		
a. Kelas < Pretes				
b. Kelas > Pretes				
c. Kelas = Pretes				

Dari hasil olah data dengan output SPSS yang di tunjukan pada table 4.4 dari 20 sample penelitian di dapatkan hasil normalitas < 0,05. Hal ini menunjukan bahwa nilai signifikansi < 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data tidak berdistribusi normal karena kurang dari batas normalitas 0,05. Maka dari itu peneliti menggunakan uji Wilcoxon sebagai alternatif bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan rata-rata dua sampel yang berpasangan.

- Peringkat atau selisih negatif hasil latihan *juggling* sebelum dan sesudah tes adalah 0, baik itu nilai N, peringkat menengah, atau peringkat total. Nilai 0 ini tidak menunjukkan penurunan (penurunan) dari nilai pre-test ke nilai post-test.
- Peringkat atau perbedaan positif pada hasil latihan *juggling* sebelum dan sesudah tes. Ada 20 data positif (N). Artinya 20 pemain mengalami peningkatan skor latihan *juggling* dari nilai 10,50 dan rank positif atau total rank mereka adalah 210,00.
- Tie adalah kesamaan hasil atau nilai pre-test dan post-test. Disini nilai tienya adalah 0, sehingga dapat dikatakan tidak ada nilai yang sama antara pretest dan posttest

3. Uji Homogenitas

Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah suatu data tersebut di katakana homogeny jika $p > 0,05$ (5%) dan berdistribusi jika $p < 0,05$ (5%) dianggap homogen. Hasil uji homogenitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

3. Uji homogenitas *Juggling*

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas *Juggling*

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	.649	1	38	.425
	Based on Median	.431	1	38	.516
	Based on Median and with adjusted df	.431	1	32.474	.516
	Based on trimmed mean	.672	1	38	.418

Dapat di lihat bahwa nilai signifikansi yang di peroleh 0.425, maka dari itu data yang diteliti bersifat homogen karena > 0,05 (5%).

a. Uji homogenitas *First touch*

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas *First touch*

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	6.772	1	38	.013

	Based on Median	4.824	1	38	.034
	Based on Median and with adjusted df	4.824	1	33.358	.035
	Based on trimmed mean	7.008	1	38	.012

Dapat di lihat bahwa nilai signifikansi yang di peroleh 0,13, maka dari itu data yang diteliti bersifat homogen karena $> 0,05$ (5%).

4. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *juggling* terhadap *first touch* pemain saat latihan di SSB Putra Jaya Kecamatan Cibatu, Kabupaten Garut. Penelitian ini terdiri atas dua variable. Yaitu pengaruh *juggling* (X) dan *first touch* (Y). Berikut adalah data dari masing – masing variable yang terurai dan terperinci.

a. Pengaruh *Juggling*

Berdasarkan hasil dari penelitian menggunakan 20 orang sebagai sampel dengan hasil pengujian *pretest* dan *posttest Juggling* kemudian data yang didapat diolah menggunakan SPSS 26, terdapat data deskripsi *statistics* sebagai berikut:

Tabel 7 Hasil Uji T *Juggling*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes – Postes	-10.900	3.275	.732	-12.433	-9.367	-14.884	19	.000

Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan *Jugglin* pada data *pretest* dan *posttest*.

b. *First touch*

Berdasarkan hasil dari penelitian menggunakan 20 orang sebagai sampel dengan hasil pengujian *pretest* dan *posttes* dengan menggunakan tes *first touch* kemudian data yang didapat diolah menggunakan SPSS 26, terdapat data deskripsi *statistics* sebagai berikut:

Tabel 8 Hasil uji T *First touch*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes – Postes	-18.500	8.751	1.957	-22.596	-14.404	-9.454	19	.000

Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan *juggling* pada data *pretest* dan *posttest*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan bermain pemain pada saat bertanding menggunakan program latihan yang telah dibuat. Program latihan yang di berikan adalah program latihan *juggling* dengan jumlah pertemuan sebanyak 18 kali dengan program latihan yang bervariasi atau berbeda di setiap pertemuannya. Proses latihan di lakukan 4

kali dalam seminggu. Setiap pertemuan latihan pemain di tuntut untuk selalu mengikuti setiap materi latihan yang di berikan dengan tujuan untuk memaksimalkan hasil dari materi latihan yang di buat dan mendapatkan hasil yang di harapkan dengan maksimal.

Di era persepakbolaan modern seperti sekarang ini setiap pemain di tuntut untuk mempunyai visi bermain yang cepat tepat dan efektif, perkembangan sepakbola sekarang tidak lagi memungkinkan untuk para pemain banyak memainkan bola karena *pressing* dari pemain lawan yang cepat, maka dari itu pemain harus bisa menentukan keputusan sebelum menerima bola. peningkatan efektifitas teknik *first touch* sangat di anjurkan karena teknik ini menjadi senjata dalam permainan baik itu menyerang maupun bertahan.

Dapat disimpulkan bahwa program latihan *juggling* ini memberikan dampak dan pengaruh yang baik terhadap teknik *first touch* pemain pada saat bertanding. Pembuatan program latihan harus terarah dan sesuai dengan usia anak agar nantinya dapat menjadi pemicu positif terhadap perkembangan kualitas baik dari segi fisik maupun mental yang dimiliki (Ciptadi, 2013). Maka dari itu program latihan ini sangat di anjurkan untuk dapat meningkatkan teknik teknik *first touch* tersebut dengan porsi latihan yang sesuai. Teknik adalah kemampuan pemain untuk melahirkan pola pikir ke dalam sebuah gerak yang efektif dan efisien, serta tidak melanggar peraturan permainan yang berlaku dan menjunjung tinggi sportivitas. Sehingga, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur (Santoso, 2014).

Selain teknik ada juga taktik, fisik, serta mental yang harus dilatih agar semua komponen dalam sepakbola yang di butuhkan dapat di miliki semua pemain. Hal ini menjadi penunjang dari keterampilan bermain karena keterampilan bermain itu sendiri tidak seutuhnya teknik yang di butuhkan tetapi harus di barengi dengan penguasaan taktik dalam bermain agar pemain tau taktik atau keputusan apa yang harus di ambil dalam pertandingan, fisik yang prima menjadi komponen yang penting untuk menunjang keterampilan bermain agar pemain tidak mudah lelah padasaat menguasai bola dan bermain sampai akhir pertandingan dengan tetap bermain *focus* kemudian mental sebagai penentu pertandingan karena focus pemain akan terpusat dari mental pemain. Apabila mental bertandingnya kurang, maka permainan tidak akan berjalan sesuai dengan harapan karena fisik, teknik dan taktik akan terpengaruh.

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan ternyata memberikan dampak yang positif terhadap kemampuan *first touch* pemain pada saat bertanding. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono 2015). Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan program latihan *juggling* terhadap peningkatan teknik *first touch* pemain ketika diberikan nilai rata-rata *juggling* pre-test 52.20 dan post-test 63.10. Nilai rata-rata *first touch* pre-test 51.50 dan post-test 70.00. Dengan begitu program latihan ini cocok untuk meningkatkan teknik *first touch* pemain pada saat bertanding. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016). Pembuatan program latihan harus terarah dan sesuai dengan usia anak agar nantinya dapat menjadi pemicu positif terhadap perkembangan kualitas baik dari segi fisik maupun mental yang dimiliki (Ciptadi, 2013).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan *juggling* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan teknik *first touch* pemain saat bertanding. Latihan yang dilakukan secara

sistematis dan bervariasi membantu pemain dalam mengontrol bola dengan lebih baik, sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih cepat dan efektif di lapangan.

Selain teknik, faktor taktik, fisik, dan mental juga berperan penting dalam meningkatkan keterampilan bermain. Pemain tidak hanya membutuhkan penguasaan teknik yang baik, tetapi juga daya tahan fisik yang prima serta mental yang kuat untuk tetap fokus sepanjang pertandingan.

Dengan demikian, program latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *first touch* dan dapat dijadikan bagian dari metode latihan sepak bola guna mengembangkan kemampuan pemain secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian. [Http://R2kn.Litbang.Kemkes.Go.Id:8080/Handle/123456789/76588](http://R2kn.Litbang.Kemkes.Go.Id:8080/Handle/123456789/76588)
- BOLA PADA CLUB BOCA JONIOR SAUSU. Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, 1(5).
- Bukman Lian, H., Si Penanggung Jawab Dessy Wardiah, M., Pd Ketua Dewan Redaksi Nirwan, M. M., Pd Wakil Ketua Dewan Redaksi Ilham Arvan Junaidi, M., Pd Sekretaris Nasrullah, M., Pd Penyunting Pelaksana Rafel Orlando, M., Pd Ardo Okilanda, M., Pd, M., Usaha Taheri Akbar, T. M., Dwiansyah Putra, D., Pd Alamat Redaksi, M., Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu Dan Pendidikan Universitas PGRI Palembang Jl Jendral Yani Lorong Gotong Royong, P. A., & Palembang, U. (2018). Perbedaan Variasi Latihan *Juggling* Dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Kontrol Bola Dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola. Jurnal.Univpgri-Palembang.Ac.Id, 1(1). [Https://Jurnal.Univpgri-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Hon/Article/View/1499](https://Jurnal.Univpgri-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Hon/Article/View/1499)
- Ciptadi, Z.D. 2013. Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSBGama Usia 13–14 tahun. Skripsi. Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta.
- Darna, N., Manajemen, E. H.-J. E. I., & 2018, Undefined. (N.D.). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. Jurnal.Unigal.Ac.Id. Retrieved December 20, 2021, From [Https://Jurnal.Unigal.Ac.Id/Index.Php/Ekonologi/Article/View/1359](https://Jurnal.Unigal.Ac.Id/Index.Php/Ekonologi/Article/View/1359)
- Dr.Sugiyono, P. (2010). Memahami Penelitian Kualitatif. ENIM. Jurnal Muara Olahraga, 1(1), 51–63. [Http://Ejournal.Stkip-Mmb.Ac.Id/Index.Php/Pjkr/Article/View/57](http://Ejournal.Stkip-Mmb.Ac.Id/Index.Php/Pjkr/Article/View/57)
- Harsono . (2015). Kepelatihan Olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Henri Sulisty, 6211413074. (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.
- Herlianto, T. (N.D.). Pengaruh Latihan Passing Dinamis Terhadap Peningkatan Daya Tahan (Endurance) Pada Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli. Eprints.Uny.Ac.Id. [Http://Jurnal.Untad.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/PJKR/Article/View/2196](http://Jurnal.Untad.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/PJKR/Article/View/2196)
- Ibrahim, I. (2014). PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
- Indrayani, P., Sabar, N., & Abstrak, S. (2016). UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR DRIBBLING KAKI BAGIAN LUAR DALAM PERMAINAN SEPAKBOLAMENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR KOMANDO PADA SISWA KELAS X. JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, 20(76). [Https://Doi.Org/10.24114/JPKM.V20I76.3434](https://Doi.Org/10.24114/JPKM.V20I76.3434)

- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 01(01), 90-104.
- Nur, F. (2018). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* INDIVIDU DAN *JUGGLING* BERPASANGAN TERHADAP KONTROL KAKI BAGIAN
- Pengabdian, J., Gemilang, M., Harahap, B., & Teknologi, F. (2021). Pelatihan Fardhu Kifayah Berbasis Multimedia Pada Serikat Tolong Menolong Istiqomah (STMI). *Journal.Hdgi.Org*, 01(1). <https://Journal.Hdgi.Org/Index.Php/Jpimg/Article/View/8>
- Pradana, M., & Reventiary, A. (N.D.). PENGARUH ATRIBUT PRODUK TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN SEPATU MEREK CUSTOMADE (STUDI Di MEREK DAGANG CUSTOMADE INDONESIA). 6, 0-1.
- PUNGGUNG PADA. <http://Eprints.Unwahas.Ac.Id/1113/>
- Ramadhan, M. A., & Sugiyono, S. (2015). Pengembangan Sumber Dana Sekolah Pada Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 5(3), 340-351. <https://doi.org/10.21831/JPV.V5I3.6488>
- Ramdani, W., & Asriansyah, A. (2018). PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK BUKIT ASAM TANJUNG
- Retrieved December 20, 2021, From https://eprints.uny.ac.id/9971/1/Jurnal_Mas_Erli.Pdf
- REYMATGIRI, R., Mutmainnah, M., & Rahman, A. (2018). ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TENDANGAN PINALTI PADA ATLET SEPAKBOLAFIK UNM.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stopping dalam Bermain Sepakbola pada Mahapeserta didik PJKR B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Volume 10 Nomor 2). Halaman 41-42.