

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Passing* Dan *Control* Dengan Variasi Jarak Untuk Meningkatkan Teknik *Passing* Dan *Control* Tim Ekstrakurikuler Futsal Mts Miftahul Ihsan Errabu Bluto Sumeneptahun 2019

Abd. Rahman
NPM: 15852011A001719

Kegiatan ekstrakurikuler di MTs. Miftahul Ihsan cuman ada beberapa yang masih aktif diantaranya yaitu futsal, sepak bola, hadrah/ banjari, pramuka, sanggar dan lain sebagainya. peneliti disini akan melakukan penelitian kegiatan ekstrakurikuler futsal. Yang salah satu ekstrakurikuler yang berada di MTs. Miftahul Ihsan tahun ini, pemain yang mengikuti ekstrakurikuler futsal MTs. Miftahul Ihsan Errabu Bluto Sumenep dari umur 13 tahun hingga 15 tahun, minat siswa terhadap permainan futsal cukup tinggi, tingginya minat siswa di tunjukkan banyaknya siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal mulai dari siswa kelas 7 sampai kelas 9 yang tidak ikut tim futsalpun ikut serta saat latihan. Tujuan Penelitian ini adalah 1. Untuk mengetahui peningkatan control dan passing melalui latihan variasi control dan passing pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal MTs. Miftahul Ihsan tahun 2019. 2. Untuk mengetahui seberapa besar penerapan latihan variasi control dan passing siswa peserta ekstrakurikuler futsal MTs. Miftahul Ihsan tahun 2019.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest- Posttest Design, yaitu penelitian yang terdapat tes awal (pre-test) sebelum diberikan perlakuan (treatment) dan hasil akhir (post-test) setelah diberikan perlakuan (treatment) *Passing* dan *Control* Dengan Variasi Jarak Ekstrakurikuler Futsal MTS. Miftahul Ihsan Errabu Bluto. Dengan sampel penelitian yang berjumlah 15 orang/siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan uji beda rerata sampel berpasangan menggunakan uji-t paired t-test hasil perhitungan uji-t paired t-test pada pemberian latihan leg press and shoulder press dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0,000, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai Sig. $0,000 < \alpha = 0,005$. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan passing dan control dengan variasi jarak tim ekstrakurikuler futsal MTS Miftahul Ihsan. Hasil post test didapatkan sebuah hasil prosentase peningkatan sebesar 7,29%. Dan dapat diketahui pula dari peningkatan prosentase rata-rata pada setiap minggunya berdasarkan penghitungan yang dilakukan adalah sebesar 3,40%.