



Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

Peran Olahraga dalam Era Global



dalam rangka

**Dies Natalis Ke-51
Universitas Negeri Yogyakarta
tahun 2015**



Diterbitkan Oleh:
**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

ISBN 978-602-8429-71-9

Proceedings

Seminar Nasional Olahraga dalam rangka Dies Natalis Ke-51 Universitas Negeri Yogyakarta

"Peran Olahraga dalam Era Global"

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Dr. Panggung Sutapa, M.S.
Dr. Siswantoyo, M.Kes.
Dr. Subagyo, M.Pd.
Dr. Guntur, M.Pd.

Editor:

Saryono, M.Or.
Danang Wicaksono, M.Or.

Editor Pelaksana:

Fathan Nurcahyo, M.Or.
Fathurrohman Arjuna, M.Or.
Heri Yoga, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092
E-mail: semnator_fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.



Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

Peran Olahraga dalam Era Global



Diterbitkan Oleh:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
13 Mei 2015



dalam rangka
Dies Natalis Ke-51
Universitas Negeri Yogyakarta
tahun 2015

KATA PENGANTAR

Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA yang bertemakan "Peran Olahraga dalam Era Global". Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan untuk menjawab isu-isu keolahragaan global dan nasional.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Dies Natalis 51 UNY yang telah memberikan kesempatan terselenggaranya Seminar Nasional Olahraga pada tanggal 13 Mei 2015 di FIK UNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta, 13 Mei 2015
Ketua Panitia

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Keynote Speakers	
Mayjen TNI (Pur) Tono Suratman	Sistem Pembinaan Keolahragaan Indonesia Menghadapi Era Global 1
Pembicara	
Prof. Dr. Sugiharto, M.S.	Olahraga Untuk Mengatasi Masalah Obesitas Sebagai Dampak Negatif Peradaban dan Masalah Kesehatan di Era Global 17
GBPH H. Prabukusumo, S.PSi	Pembinaan Prestasi KONI DIY di ERA Global 32
Prof. Dr. Hari Setiono, M.Pd	Peran Olahraga Pendidikan dalam Sistem Keolahragaan Nasional 39
Pemakalah pendamping	
Yustinus Sukarmin	Implementasi Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional 48
Sigit Nugroho	Peluang Industri Olahraga Dalam Mengembangkan Pariwisata Di Indonesia 59
Nurhadi Santoso	Perbedaan Efektivitas Antara Passing-Stopping Kaki Bagian Dalam Dan Passing-Stopping Dengan Telapak Kaki Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013 73
Sulistiyono	Analysis Of Study Indonesian Football School Curriculum 91
CH.Fajar Sri wahyuniati dkk	Developing Aerobics Movements Package For Blind Children 104
Cerika Rismayanthi	Eating Disorders (Anorexia Nervosa) In Athletes 121
Heri Purwanto	Perspektif Aktivitas Ritmik Senam Irama Dan Senam Ritmik Sportif Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar 136
Ahmad Nasrulloh	Aerobic Exercise Combined With Techniques Programe Can Be Increased Groundstroke Skill Of Tennis Athlet 152
Erwin Setyo Kriswanto, dkk	Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (Teaching Game For Understanding) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi 166

A. Erlina Listyorini	Development Of Human Resources Through Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Training	182
Farida Mulyaningsih	The Analysis Of Angguk Gymnastic In Kulonprogo Regency Yogyakarta Special Region	191
Dena Widyawan	The Influence Of Teaching Models Through Sientific Approach Towards The Skill Of Playing Football	209
Rachmah Laksmi Ambardini	Faktor Genetik, Trainability, Dan Performa Olahraga: Kajian Genetika Olahraga	227
Gede Doddy Tisna MS	Implementasi Tri Hita Karana Terhadap Prestasi Atlet Woodball Undiksha	239
Yuyun Ari Wibowo	Kompetensi Decision Making Siswa Putri Smp Negeri 2 Kretek Yang Tergabung Dalam Tim Bolavoli O2sn Kabupaten Bantul Tahun 2014	253
Nur Rohmah Muktiani	Identification Of Pencaksilat Basic Movement Impediment On Subsidised Pjkr Student On Fik UNY	267
Tri Ani Hastuti	Moral and integrity teacher profession (the role of human resources in the future changes)	284
Lilik Indriharta	Pengembangan Soft Skills Melalui Aktivitas Jasmani Di Sekolah	299
Abdul Mahfudin Alim	Computer Tablet As Augmented Feedback In Motor Learning	314
Ngatman	Evaluasi Analisis Butir Soal-soal Penjaskes Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman	327
Made Kurnia Widiastuti Giri, Herka Maya Jatmika	Hubungan Pola Asuh Nutrisi Dan Karakter Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdk Karya Singaraja	343
Ali Satia Graha Edy Mintarto	Manfaat Istirahat Pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga	360
Fatkurahman Arjuna	Body Mass Index (Bmi) And Body Fat Percentage Of Security Of Faculty Of Sport Science Yogyakarta State University	371
Fathan Nurcahyo	Teacher Of Sport And Health Physical Education As Fit, Creative, And Adaptive Sportpersonship	383
Bambang Priyonoadi	Masase Terapi: Aman Dan Efektif	401
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram	Pengaruh pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan pukulan push padahoki ditinjau dari power otot lengan.	416

Edi Mintarto, Bambang Priyonoadi	Pengaruh Masase Terhadap Modulasi Kadar Immunoglobulin Dan Hormon	429
I Wayan Muliarta	Subak development tubing as one Mitigation system transfer function wetlands in the global era	441
Faidillah Kurniawan, dkk	Pemetaan Sertifikasi Pelatih Cabang Olahraga Dari Lankor Pada Alumni Maupun Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	459
Yudanto	Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga Sebagai Wujud Peran Serta Dalam Meningkatkan Pembangunan Olahraga Nasional	472
Yulingga Nanda Hanief, Moch Nurkholis	Kontribusi Pendidikan Jasmani Dalam Menciptakan Sdm Yang Berdaya Saing Di Era Global	486
Yudik Prasetyo	Pemberdayaan Jamaah Haji Dalam Bidang Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani	500
Endang Rini Sukanti, Edi Mintarto	Bentuk Tubuh (Somatotype) Atlet Senam Artistik	510
Komarudin	Agresivitas dalam sepakbola dan upaya Untuk mengendalikannya	520
Moh. Nanang Himawan Kusuma, dkk	Hubungan Polimorfisme Gen Actn3 Dengan Daya Ledak Otot Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Sepak Bola Di Universitas Jenderal Soedirman	537
B Evi Suhartini	Mengoptimalkan Industri Olaraga Sebagai Potensi Komersial di Era Globalisasi	546
Mansur Siswantoyo	Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai pada Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY	557
Audi Akid Hibatulloh Amat Komari	Perbedaan Prestasi Belajar Antar Kelas Umum Dan Kelas Olahraga Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orangtua Pada Kelas VII SMP N 4 Purbalingga	574
Ardo Yulpiko Putra	The Variance Of Active And Passive Recovery Effect Of Warm Water On Lactate Acid Level Reduction After Submaximal Physical Activity	588
Muhammad Nurhisyam Ali Setiawan, Wara Kushartanti	The Effectiveness Of Combinations Of Physiotherapy, Occupationaltherapy And Speech Therapy In Children With Developmental Disorders	603
Zulbahri	Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan Handstand	622

Gede Eka Budi Darmawan	Perbandingan Pengaturan Waktu Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Lay-Up Shoot) Bola Basket Ditinjau Dari Persepsi Kinestetik	638
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram	Pengaruh Pendekatan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Push</i> Padahoki Ditinjau Dari Power Otot Lengan	655
Yulingga Nanda Hanief, Moch Nurkholis	"kontribusi pendidikan jasmani dalam menciptakan sdm yang berdaya saing di era global"	668
Dapan	Peranan Olahraga Rekreasi Di Era Globalisasi	682
Suprpti	Fungsi Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Pengembangan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani	692
Ginanjat Nugraheningsih	Metode Latihan Acak Dan Metode Latihan Blok Terhadap Upaya Meningkatkan Prestasi Olahraga	708



**PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA PASSING-STOPPING KAKI BAGIAN
DALAM DAN PASSING-STOPPING DENGAN TELAPAK KAKI PADA
MAHASISWA
PJKR B ANGKATAN 2013**

by
Nurhadi Santoso

Yogyakarta State University
email: nurhadi_santoso@uny.ac.id

Abstract

Important issues in the game of football is often less accurate passing and stopping or control many of which are less than perfect. In the game of football, a player on the ball will not be separated from passing and stopping techniques or Controlling to control the ball either individually or in teams. Many students in the learning process and the basic techniques while playing often have errors in terms of passing and stopping the ball. The purpose of this study was to mengetahui effectiveness of passing-stopping inside of the foot and passing-stopping by shoe sole.

This research is a comparative study (comparing the results of the study mean between two variables). Population in this research is student class of 2013 class B PJKR are taking courses totaling Football Association Motion 42 students. Because the population of a bit, the whole population of the research sample. This study therefore called total sampling. Instrument used in this pelitian is passing the test and stopping of Nurhasan which has been modified, as for the validity and reliability of the instrument ie passing-stopping 0.768 and 0.963. While the validity and reliability of the instrument passing-stopping invitation shoe soles are 0.866 and 0.974.

The results showed the average passing-stopping with the foot inside of 8.93 was obtained. While the average passing-stopping with the foot is obtained by 9.05. Thus, the average passing-stopping with your feet better than the average passing-stopping with the foot inside. These results indicate that the passing-stopping with the foot (shoe soles) have better effectiveness than the passing-stopping with the foot inside.

Key Words: *accurate, passing-stopping, shoe sole.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Sepakbola sebuah cabang olahraga yang sangat digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat di belahan dunia. Di Indonesia, sepakbola sudah sangat memasyarakat dari Sabang sampai Merauke, mulai dari anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Anak-anak dan remaja sering terlihat bermain sepakbola di mana saja, baik di lapangan sepakbola, sawah yang habis dipanen maupun tanah-tanah kosong yang bisa digunakan untuk bermain. Anak-anak dan



remaja melakukan aktivitas bermain sepakbola sangat sederhana tanpa wasit dengan menerapkan peraturan sebisanya/sederhana, tetapi tetap menunjukkan sikap jujur dan menghargai teman saat melakukan kesalahan. Lapangan tanpa garis, gawang dari batu atau pohon-pohon, tetapi anak-anak dan remaja bisa bermain dengan senang tanpa ada perkelahian tetap menjunjung kejujuran dan persahabatan. Hal ini karena anak-anak dan remaja lakukan aktivitas bermain sepakbola untuk rekreasi, mengisi waktu luang, bahkan untuk meningkatkan keterampilan walaupun tanpa pelatih.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Adapun tujuan utama permainan sepakbola adalah masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan bola, yang dilakukan secara sportif dan sesuai peraturan permainan. Kesebelasan yang lebih banyak membuat gol ke gawang lawan dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Untuk memenangkan pertandingan, kesebelasan harus memiliki kemampuan yang baik dalam hal penguasaan teknik bermain sepakbola, fisik yang baik (fisik secara jasmani dan fisik secara komponen biomotor), mental, taktik dan strategi yang unggul, dan pengalaman bertanding yang baik.

Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) adalah calon guru pendidikan jasmani yang harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola melalui mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola. Mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola diberikan pada semester III, mata kuliah ini memberikan bekal kepada mahasiswa tentang penguasaan teknik dasar bermain sepakbola. Melalui mata kuliah Dasar Gerak sepakbola, mahasiswa mempelajari teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Pada mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola, dosen pengampu akan memberikan materi ajar kepada mahasiswa berbagai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola tanpa bola (lari, lompat dan gerak tipu tanpa bola) maupun teknik sepakbola dengan bola, yaitu: menendang bola (*Passing*), menggiring bola (*Dribling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), merebut bola, menembak ke gawang (*Shooting*), lemparan ke dalam (*Throw-in*), gerak tipu dengan bola. Teknik dasar dalam bermain sepakbola tersebut harus dikuasai oleh para mahasiswa sebagai



bekal untuk mengajarkan bermain sepakbola di kemudian hari. Mahasiswa PJKR sebagai calon guru olahraga seharusnya mengenal dan bahkan harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola. Setelah mahasiswa menempuh mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola diharapkan memiliki keterampilan dasar bermain sepakbola dengan baik.

Tentunya mahasiswa PJKR yang telah menempuh mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola memiliki keterampilan dasar yang cukup dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar tentang *passing*/macam-macam teknik menendang bola untuk tujuan *passing* dan menghentikan atau mengontrol bola harus dikuasai dengan baik, karena ini merupakan keterampilan yang pokok dalam permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola keterampilan *passing* dan mengontrol bola paling dominan dilakukan oleh pemain/mahasiswa dalam setiap bermain sepakbola. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa dalam melakukan *passing* sering salah. Misalnya *passing* yang salah sasaran, mudah direbut lawan, dan kurang akurat. Begitu juga dengan keterampilan dalam *stopping/controlling* sering mudah direbut lawan karena bolanya jauh dari penguasaan. Kedua hal teknik di atas baik *passing* dan *controlling* merupakan keterampilan yang sangat penting dalam permainan sepakbola.

Hakikat Efektivitas

Pengertian efektifitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh pencapaian suatu tujuan yang telah ditetapkan lebih dulu sebelum pelaksanaan. Hal tersebut sesuai dengan pengertian efektifitas menurut Hidayat (1986) yang menjelaskan bahwa: “Efektifitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai. Dimana makin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektifitasnya.

Efektivitas dalam *passing-stopping* kaki bagian dalam dengan *passing-stopping* telapak kaki pada mahasiswa PJKR B angkatan 2013 lebih merujuk pada kemampuan melakukan *passing-stopping*, serta kesalahan-kesalahan yang seminimal mungkin saat *passing-stopping* bola dalam waktu selama 30 detik. Semakin banyak kesalahan dalam *passing-stopping* bola akan mengakibatkan mengurangi jumlah frekuensi melakukan *passing-stopping*, yang akhirnya jumlah melakukan *passing-stopping* menjadi sedikit. Kesalahan-kesalahan yang sedikit saat *passing-stopping* bola, maka waktu yang terbuang semakin sedikit. Waktu



yang hilang semakin sedikit saat *passing-stopping* bola akan menghasilkan *passing-stopping* semakin banyak (efektif).

Hakikat Sepakbola

Sepakbola saat ini adalah cabang olahraga yang paling populer dan banyak penggemar di Indonesia bahkan di dunia. Sepakbola juga merupakan olahraga yang tidak mengenal kasta, semua orang boleh bermain sepak bola. Menurut pendapat Danny Mielke (2007: 10), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian, agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola.

Menurut Muhajir (2004: 22) bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badannya kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 X 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Luxbacher (2004: 2) menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Sucipto, dkk. (2000: 7) mendefinisikan sepakbola merupakan permainan beregu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Akros Abidin (2000: 26) mengungkapkan bahwa permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Roji (2004: 1) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk



seiap regunya adalah tujuh pemain. Lama permainan adalah 2 x 45 menit. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 11 pemain di setiap regu, termasuk penjaga gawang. Diperlukan kerjasama dari setiap regu untuk mempertahankan gawang dan memasukan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2 x 45 menit.

Teknik dalam Sepakbola

Hakikat Teknik

Agar pemain bola dapat bermain dengan baik, maka salah satu hal yang harus dimilikinya adalah teknik bermain sepak bola yang baik dan benar. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar bermain sepak bola yang baik tentu akan memiliki teknik bermain yang baik pula dalam permainan sepak bola tersebut. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tacling*), Lemparan Kedalam (*throw-in*) dan Menjaga Gawang (*Goal Keeping*).

Pada dasarnya teknik adalah kemampuan seorang pemain untuk melahirkan pola pikir ke dalam sebuah gerak yang efektif dan efisien, serta tidak melanggar peraturan permainan yang berlaku dan menjunjung tinggi sportivitas. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Pengertian teknik dasar menurut Yunus (1992: 68) adalah “cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal”.

Apa saja yang dibutuhkan seorang pemain untuk bisa bermain sepakbola dengan baik. Pertama adalah keunggulan fisik, yang meliputi: ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Ketahanan berarti kuat bermain selama waktu yang cukup panjang tanpa tersengal-sengal alias kehabisan nafas (ketahanan aerobik). Kekuatan berarti otot-otot tubuh harus cukup kuat untuk menendang dengan keras, melempar bola cukup jauh, melakukan *body charge* dengan kuat, dan sebagainya. Adapun kecepatan bermakna bisa berlari dengan cepat (*sprint*) baik ketika membawa bola ataupun ketika tidak membawa bola.



Bekal kedua adalah keterampilan (*skill*). Yang disebut dengan *skill* di sini terutama adalah fundamen (teknik-teknik dasar) sepakbola, yang meliputi mengumpan dan menerima (*passing and receiving*), menembak (*shooting*), mengontrol bola dengan berbagai anggota badan, melindungi bola, dan menggiring (*dribbling*). Ketiga, membutuhkan kerjasama (*teamwork*). Sebuah tim akan bermain dengan baik jika semua pemain saling bekerjasama dengan jalinan komunikasi yang baik. Tidak ada yang egois. Semuanya bermain untuk tim. Keempat, taktik dan strategi yang baik. Jika dua tim sama-sama memiliki materi pemain yang kuat fisiknya, terampil mengolah bola, dan bisa bekerjasama, maka faktor strategi dan taktik akan menentukan tim mana yang akan menang. Tim yang bermain dengan strategi dan taktik yang lebih cerdas pastilah yang akan menang. Selain keempat hal di atas, yang tidak boleh ketinggalan adalah mental yang positif. Semua pemain harus memiliki kepercayaan diri, optimisme dan semangat.

1. Macam-macam Teknik Dalam Sepakbola

Menurut Dany Mielke (2007) Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu:

- 1) Menendang (*Kicking*).
 - a) Menendang dengan kaki bagian dalam.
 - b) Menendang dengan kaki bagian luar .
 - c) Menendang dengan punggung kaki.
 - d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan bola (*stopping*).
 - a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.
 - b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.
 - c) Menghentikan bola dengan punggung kaki.
 - d) Menghentikan bola dengan telapak kaki.
 - e) Menghentikan bola dengan paha.
 - f) Menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring bola (*dribbling*).
 - a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
 - b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
 - c) Menggiring bola dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul bola (*heading*).
 - a) Menyundul bola sambil berdiri.
 - b) Menyundul bola sambil meloncat/melompat.
- 5) Merampas bola (*tackling*)
 - a) Merampas bola sambil berdiri.
 - b) Merampas bola sambil meluncur.
- 6) Lemparan ke dalam (*Throw-in*)
 - a) Lemparan ke dalam tanpa awalan.



- b) Lemparan ke dalam dengan awalan.
- 7) Menjaga gawang (*goal keeping*).
 - a) Menangkap bola sambil berdiri.
 - b) Menangkap bola sambil meloncat

Hakikat Passing

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan, (Danny Mielke, dalam Amilu Aviliyanto, 2009: 12). Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*, (Danny Mielke, dalam Amilu Aviliyanto, 2009: 12). Sedangkan menurut Widdows dan Buckle (2007: 23), sepakbola adalah permainan *team* dan *passing* adalah teknik yang paling tepat digunakan pemain sepakbola untuk menghubungkan para pemain. Dalam bermain sepakbola diperlukan *passin- passing* untuk dapat melakukan penyerangan, dan sebaliknya *passing* yang tidak tepat merupakan penyebab yang paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan.

Menurut pendapat Luxbacher (2011: 9), *Passing* memiliki Pengertian mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki Pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. *Passing* dalam permainan sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Teknik *passing* dapat dilakukan ketika tim sedang menguasai bola. Dengan demikian, teknik *passing* dapat membuka peluang bagi tim untuk menciptakan gol. Berdasarkan perkenaan bola dengan kaki, teknik *passing* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu : (1) *Passing* dengan kaki bagian dalam adalah untuk melakukan operan dengan bola mendatar, dan (2) *Passing* dengan punggung kaki adalah teknik *passing* untuk melakukan operan dengan bola melambung, (Danny Mielke, dalam Amilu Aviliyanto, 2009: 12).

Menurut Luxbacher dalam Amilu Aviliyanto (2009: 12), *passing* atau operan terbagi atas: (1) Operan *inside of the foot*, (2) Operan *outside on the foot*, (3)



Operan *instep*. Sedangkan menurut Herwin (2004: 29-30), *passing* dapat dibedakan menjadi dua kelompok besar, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk mencetak gol, dan menendang bola untuk mengamankan daerahnya sendiri. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan tendangan sudut. Menurut Agus Salim (2007: 94), *passing* dan penempaan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepakbola yang benar. Sehebat apapun permainan individu seorang pemain, jika ia tidak sedang mendapatkan atau menguasai bola maka ia tidak mungkin bias mencetak gol.

Tabel 1. Perbedaan *passing* dekat dengan *passing* jauh, (Syahadat dalam Amilu Aviliyanto, 2009: 14) :

<i>Short Pass (Passing Pendek)</i>	<i>Long Pass (Passing Jauh)</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dilakukan dengan <i>foot inside</i> atau kaki bagian dalam 2. Akurasi lebih tinggi 3. Untuk umpan jauh, waktu tempuh lebih lama karena adanya gesekan dengan tanah atau rumput 4. Lebih mudah diterima 5. Lebih mudah dipotong lawan 6. Tidak bisa untuk mengumpan dengan jarak lebih dari 50 meter 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dilakukan dengan <i>foot instep</i> atau punggung kaki bagian dalam 2. Akurasi lebih tinggi 3. Untuk umpan jauh, waktu tempuh lebih cepat 4. Lebih sulit diterima 5. Lawan sulit memotong bola 6. Cocok untuk umpan yang sangat jauh

Sumber : [http:// Shahadahfc.wordpress.com](http://Shahadahfc.wordpress.com), (2009:14)

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan sebuah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya yang dilakukan dengan ketepatan tinggi. Selain itu *passing* dalam sepakbola ini di bedakan menjadi dua bagian yaitu, *Short Pass (Passing Pendek)* dan *Long Pass (Passing Jauh)*.

Hakikat *Stopping* dengan Kaki Bagian Dalam dan Telapak Kaki (Sol Sepatu)

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22-27), Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan,



mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar punggung kaki dan telapak kaki.

(1) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22), Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi badan segaris dengan datangnya bola .
- (b) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (c) Kaki penghenti diangkat dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- (d) Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam kaki atau mata kaki.
- (e) Kaki penghenti mengikuti arah bola
- (f) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai)
- (g) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- (h) Kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

(2) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 25), menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Seringkali kita juga melihat pemain sepakbola menghentikan bola datar dengan telapak kaki dengan jalan bola kencang. Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola .
- (b) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk.
- (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap sasaran.
- (d) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.
- (e) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Komparatif, karena penelitian ini ingin membuktikan mana yang memiliki efektivitas yang baik antara *passing-stopping* kaki bagian dalam dengan *passing-stopping* telapak kaki dalam permainan sepakbola. Dalam penelitian ini, *passing* dapat dilakukan bebas menggunakan kaki bagian manapun (kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki



bagian luar, dan ujung kaki), yang membedakan dalam penelitian ini hanya terletak pada waktu melakukan *stopping*.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2003: 21), variabel adalah gejala-gejala yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan menurut Imam Chourmain (2008: 36), definisi operasional variabel adalah penarikan batasan yang lebih menjelaskan cirri-ciri spesifik yang lebih substantif dari suatu konsep. Dalam penelitian ini ada dua variabel pokok yang diteliti, yaitu :

1. Efektivitas *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam yaitu ukuran yang paling banyak melakukan *passing-stopping* dengan kaki bagian yang dilakukan dalam waktu 30 detik yang diukur dengan tes *passing-stopping* dari Nurhasan yang telah dimodifikasi.
2. Efektivitas *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu) yaitu ukuran yang paling banyak melakukan *passing-stopping* dengan telapak kaki yang dilakukan dalam waktu 30 detik yang diukur dengan tes *passing-stopping* dari Nurhasan yang telah dimodifikasi.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR B angkatan 20113 yang mengambil mata kuliah "Dasar Gerak Sepakbola" yang berjumlah 42. Adapun rincian subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Subjek penelitian

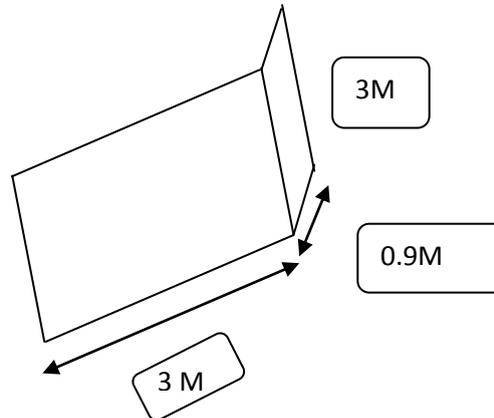
Kelas	Jenis kelamin	Populasi
PJKR Kelas B Angkatan 2011	Laki-laki	27
	Permpuan	15
	Jumlah	42

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah tes sepak

dan menghentikan bola (*passing* dan *stopping*) dari Nurhasan. khususnya mengenai tes *passing* dan *stopping* yang telah diketahui validitasnya sebesar 0,65 dan reliabilitasnya sebesar 0,77. Adapun gambar tes *passing* dan *stopping* sebagai berikut:



Gambar 1. Tes sepak dan menghentikan bola (*passing* dan *stopping*)

Sumber: Nurhasan (1986 : 3.20)

Adapun petunjuk pelaksanaan tes *passing* dan *stopping* sebagai berikut: (Nurhasan, 1986 : 3.13)

Petunjuk pelaksanaan :

- Aba-aba permulaan tidak diberikan
- Pada saat bola disepak dari belakang garis batas 3 m, stopwatch dihidupkan.
- Bola yang memantul dari dinding/papan harus ditahan/dihentikan terlebih dahulu di belakang garis, sebelum disepak ke dinding lagi.
- Apabila bola memantul jauh dari papan, maka bola tersebut harus diambil oleh pemain yang bersangkutan dan selanjutnya memainkan bola seperti semula sampai aba-aba stop diberikan.
- Kegiatan ini harus dilakukan selama 10 detik.
- Skor yang dihitung ialah jumlah sepakan dan menghentikan bola dari belakang garis 3 m selama 10 detik.

Adapun modifikasi tes *passing* dan *stopping* dari Nurhasan adalah sebagai berikut:

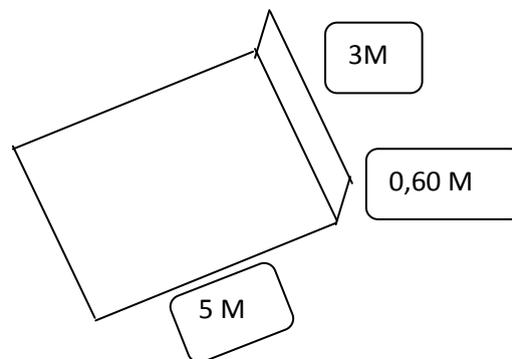
Tujuan : mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola.

Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) Stopwatch
- 3) Kapur

Petunjuk pelaksanaan :

- a) Aba-aba permulaan diberikan
- b) bola disepak dari belakang garis batas 5 m.
- c) Bola yang memantul dari dinding/papan harus ditahan/dihentikan terlebih dahulu dibelakang garis, sebelum disepak ke dinding lagi.
- d) Apabila bola memantul jauh dari papan atau bola ditendang melambung jauh, maka testee dapat mengganti bola dengan bola cadangan.
- e) Kegiatan ini harus dilakukan selama 30 detik.
- f) Skor yang dihitung ialah jumlah sepakan dan menghentikan bola dari belakang garis 5 m selama 30 detik.
- g) Tes disediakan bola cadangan sebanyak 3 buah.



Gambar 2. Tes Passing-Stopping Modifikasi

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

- (1) Bola di tendang atau ditahan di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.
- (2) Bola yang mantul dari papan langsung di *passing* lagi (Wall pass)

Skor :

- (1) Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik.



(2) Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.

Adapun hasil penghitungan validitas dan reliabilitas tes dari instrumen yang telah mengalami modifikasi adalah sebagai berikut: validitas dan reliabilitas instrumen *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam yaitu 0,768 dan 0,963. Sedangkan validitas dan reliabilitas instrumen *passing-stopping* dengan sol sepatu yaitu 0.866 dan 0,974.

2. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau prosedur yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa tes keterampilan dalam melakukan *passing-stopping* pada PJKR B angkatan 2013. Dalam hal ini, mahasiswa melakukan *passing* dan *stopping* dengan telapak kaki dahulu semuanya. Kemudian mahasiswa melanjutkan tes *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam. Dalam penelitian ini dibantu oleh 2 mahasiswa PJKR angkatan 2012 yaitu Fajar Setyo Pranyoto dan Ali Mashud

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskripsi. Dengan demikian, data yang telah diperoleh dari tes dan pengukuran akan disajikan dalam bentuk mean, skor terendah, dan skor tertinggi, serta standar deviasi dari data *passing-stopping* dengan kaki dalam dan *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu). Dengan melihat hasil rerata hasil *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam dan *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu), maka rerata yang lebih tinggi (besar) dalam melakukan *passing-stopping* dinyatakan memiliki efektifitas yang baik.

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M = mean

$\sum X$ = Jumlah frekuensi

N = Jumlah subjek



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Kaki Bagian Dalam Secara Keseluruhan

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam sebesar 8,93; nilai minimal 2,00; nilai maksimal 13,00; sedangkan standar deviasi 2,503; nilai *variance* 6,26; *range* 11,00; median 9,00; mode 9,00.

a. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Kaki Bagian Dalam Untuk Mahasiswa Putra

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam untuk mahasiswa putra diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam sebesar 9,96; nilai minimal 7,00; nilai maksimal 13,00; sedangkan standar deviasi 1,786; nilai *variance* 3,19; *range* 6,00; median 10,00; mode 9,00.

b. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Kaki Bagian Dalam Untuk Mahasiswa Putri

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam untuk mahasiswa putri diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam sebesar 7,07; nilai minimal 2,00; nilai maksimal 11,00; sedangkan standar deviasi 2,576; nilai *variance* 6,64; *range* 9,00; median 7,00; mode 6,00.

2. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Telapak Kaki Secara Keseluruhan

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan telapak kaki dalam diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan kaki telapak kaki dalam sebesar 9,05; nilai minimal 1,00; nilai maksimal 15,00; sedangkan standar deviasi 3,162; nilai *variance* 9,998; *range* 14,00; median 9,00; mode 11,00.



a. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Telapak Kaki Untuk Mahasiswa Putra

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan telapak kaki untuk mahasiswa putra diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki sebesar 10,48; nilai minimal 7,00; nilai maksimal 15,00; sedangkan standar deviasi 2,276; nilai *variance* 5,18; *range* 8,00; median 11,00; mode 11,00.

b. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Telapak Kaki Untuk Mahasiswa Putri

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan telapak kaki dalam untuk mahasiswa putri diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki sebesar 6,47; nilai minimal 1,00; nilai maksimal 11,00; sedangkan standar deviasi 2,924; nilai *variance* 8,55; *range* 10,00; median 6,00; mode 6,00.

3. Hasil Penelitian Perbedaan Efektivitas Antara *Passing-Stopping* Kaki Bagian Dalam dengan *Passing-Stopping* Telapak Kaki Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013

Hasil penelitian menunjukkan rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam diperoleh sebesar 8,93. Sedangkan rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki diperoleh sebesar 9,05. Dengan demikian, rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki lebih baik dari rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam. Hasil ini menunjukkan bahwa *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu) memiliki efektifitas yang lebih baik daripada *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam.

a. Perbedaan Efektivitas Antara *Passing-Stopping* Kaki Bagian Dalam dengan *Passing-Stopping* Telapak Kaki Pada Mahasiswa Putra PJKR B Angkatan 2013

Hasil penelitian menunjukkan rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam pada mahasiswa putra diperoleh sebesar 9,96. Sedangkan rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki mahasiswa putra diperoleh sebesar 10,48. Dengan demikian, rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki lebih baik daripada rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian



dalam. Hasil ini menunjukkan bahwa *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu) memiliki efektifitas yang lebih baik daripada *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam.

- b. Perbedaan Efektivitas Antara *Passing-Stopping* Kaki Bagian Dalam dengan *Passing-Stopping* Telapak Kaki Pada Mahasiswa Putra PJKR B Angkatan 2013

Hasil penelitian menunjukkan rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam pada mahasiswa putri diperoleh sebesar 7,07. Sedangkan rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki mahasiswa putri diperoleh sebesar 6,47. Dengan demikian, rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam lebih baik daripada rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki. Hasil ini menunjukkan bahwa *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam memiliki efektifitas yang lebih baik daripada *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil *passing-stopping* dengan telapak kaki lebih baik daripada *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam. Hal ini dipengaruhi control dengan kaki bagian dalam sering bola control memantul jauh ke depan melebihi garis batas untuk menyepakbola, sehingga hasil *passing*nya tidak dihitung. Sedangkan menghentikan bola dengan sol sepatu, bola dapat langsung berhenti di bawah sol sepatu dan segera dapat didorong ke depan sedikit untuk di *passing*. Di samping itu, masih banyak dalam melakukan *passing* bolanya masih naik sehingga bola yang memantul pun sedikit naik sehingga menyulitkan dalam melakukan *stopping*. Hal ini sering terjadi pada mahasiswa putra saat melakukan *passing* bola naik dan bahkan melebihi batas atas sasaran, sehingga hasil *passing-stopping* tidak dihitung.

Pada mahasiswa putri hasil *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam lebih baik daripada *passing-stopping* dengan sol sepatu. Hal ini disebabkan dalam melakukan *passing* jarang naik sehingga mudah dikontrol dengan kaki bagian dalam. Kesalahan umum pada mahasiswa putrid dalam melakukan *passing* kurang keras sehingga bola yang kembali sering tidak sampai garis batas untuk menghentikan bola, sehingga hasil *passing-*



stopping tidak dihitung. Kesalahan yang sering muncul saat pelaksanaan tes ini adalah *passing* yang naik dan *passing* yang terlalu keras sehingga sulit untuk dikontrol terjadi pada mahasiswa putra. Sedangkan kesalahan yang sering terjadi pada mahasiswa putri terletak masih lemahnya dalam melakukan *passing*, sehingga sering bola tidak sampai kembali melewati garis batas untuk control dan *passing*.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan tentang perbedaan efektifitas *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam dan *passing-stopping* dengan sol/telapak kaki mahasiswa PJKR angkatan 2013 kelas B sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukkan rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam diperoleh sebesar 8,93. Sedangkan rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki diperoleh sebesar 9,05. Dengan demikian, rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki lebih baik dari rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam. Hasil ini menunjukkan bahwa *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu) memiliki efektifitas yang lebih baik daripada *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam.

B. Saran

Dengan mengetahui hasil penelitian, maka timbul pemikiran untuk memberikan saran bagi penelitian berikutnya: perlu ada penelitian yang serupa dengan subjek yang lebih banyak dan penggunaan papan pantul yang lebih permanen.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Jembar.
- Amilu Aviliyanto. (2009). *Analisis Gerak Teknik Long Pass Dalam Permainan Sepakbola* (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Akros Abidin, (2000). *Materi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.



- (2012). Sepakbola. Jakarta: PT Rajagrafinda Persada
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Sucipto dkk. (2000). Sepak Bola. Jakarta: Depdikbud: Dirjendikti.
- Sugiyono. (2003). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rienika Cipta.
- Widdows, R., Buckle, P. (2007). *Sepak Bola Keterampilan Taktik Fakta*. Jakarta: Whsmith.