

**THE EFFECT PASS AND ACCEPTANCE INSIDE-OF-THE-FOOT
EXERCISE TOWARD THE SKILL OF PASSING AND STOPPING
EXTRACURRICULAR OF SMP NEGERI 3 ROKAN IV KOTO
KABUPATEN ROKAN HULU**

Hendrik Ardiansyah¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: hendrikardiansyah69@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
082284167560

*Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem with this research it still a lack of skill passing and stopping at the time of the snap on SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Based on the researchers training provide pass and acceptance inside-of-the-foot. The research to determine whether there is effect pass and acceptance inside-of-the-foot exercises to the skill of passing and stopping extracurricular of SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, so that when a pass and acceptance of the ball get the passing and stopping maximum level. The research is experimental treatment (Experimental), with a population extracurricular of SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, the data in this research is the entire population of 16 people. The instruments used in this research is to test Johnson soccer test, which aims to measure the general ability in football. After that, the data is processed with statistical, normality test with Liliefors test at significance level α (0.05). The hypothesis is the effect pass and acceptance inside-of-the-foot exercises to the skill of passing and stopping. Based on the analysis of statistical data, there are an average Pre-test of 10,12 and an average post-test 12,18, then the data is normal with an increase of 2,06. Based on t test analysis produces T_{tabel} T_{hitung} of 5,42 and 1,753, meaning $T_{hitung} > T_{tabel}$. Thus, there Effect of Exercise pass and acceptance inside-of-the-foot on the skill of passing and stopping extracurricular of SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.*

Keywords : *Pass And Acceptance Inside-Of-The-Foot, The Skill Passing And Stopping.*

PENGARUH LATIHAN OPERAN DAN PENERIMAAN *INSIDE-OF-THE-FOOT* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DAN *STOPPING* PADA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 ROKAN IV KOTO KABUPATEN ROKAN HULU

Hendrik Ardiansyah¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd
 Email: hendrikardiansyah69@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
 082284167560

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya keterampilan *passing* dan *stopping* pada saat melakukan operan dan penerimaan pada ekstrakurikuler SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* pada ekstrakurikuler SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, sehingga pada saat melakukan operan dan penerimaan bola mendapatkan hasil *passing* dan *stopping* yang baik. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Experimental*), dengan populasi pemain ekstrakurikuler SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *johnson soccer tes*, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan umum dalam sepak bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 10,12 dan rata-rata *post-test* sebesar 12,18, maka data tersebut normal dengan peningkatan sebesar 2,06. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 5,42 dan T_{tabel} 1,753, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* pada ekstrakurikuler SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Kata Kunci: Operan Dan Penerimaan *Inside-Of-The-Foot* , Keterampilan *Passing* Dan *Stopping*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi dari waktu ke waktu yang semakin pesat dalam segala bidang diantaranya bidang olahraga, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun semakin dibutuhkan manusia untuk memelihara keseimbangan. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup (Engkos.Kosasih, 1993:5). Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniyah yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Menurut Engkos kosasih (1993:3) “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Setiap kegiatan olahraga memiliki maksud, tujuan dan manfaat tertentu seperti : kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi pada saat ini tujuan olahraga lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga saat ini memiliki nilai jual yang lumayan tinggi, dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan. Untuk mencapai prestasi yang gemilang tidak semudah seperti membalikkan telapak tangan, artinya untuk mencapai suatu prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*Excellent*). Dari beberapa cabang olahraga yang bisa meningkatkan prestasi dan banyak digemari didunia salah satunya adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimuka bumi, olahraga ini dimainkan oleh berjuta-juta manusia baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun dimuka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola, oleh karena itu hampir seluruh negara menjadi anggota FIFA (*federation international football association*) yaitu induk dari organisasi sepakbola dunia yang mengatur dan mengadministrasi semua kegiatan sepakbola didunia ini. Sepakbola adalah permainan paling atraktif yang melibatkan banyak elemen. Magis sebuah stadion sepakbola terbangun bukan hanya karena atraksi para pemain, adu teknik dan *skill*, atau *euphoria* penonton, tapi juga ada aturan, ada sanksi, dan ada ganjaran. Ada etika yang disebut *fair play* dan *sportivitas*, siapa yang melanggar akan mendapat sanksi. Walaupun sepakbola adalah cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan peralatan yang sederhana, namun sepakbola lebih dari itu, karena pada pertandingan sepakbola bukan saja teknik bermain dan kemampuan individu dalam mengolah bola yang ada didalam pertandingan baik sebagai tim maupun perorangan tetapi juga emosi yang berasal dari dalam hati para pihak yang terkait.

Sepakbola dapat dimainkan secara merakyat didesa-desa, ada yang bermain tanpa alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang didunia termasuk di Indonesia.

Perkembangan sepakbola Indonesia makin pesat, hal ini terlihat bukan saja dari kota bahkan sampai ke pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya dimainkan oleh laki-laki, tetapi wanita juga memainkan permainan ini. Seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi. Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara benar, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik.

Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut Herry Dwi (2011:11) teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. Selain menguasai teknik dasar pemain sepakbola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik, Martens (2004:271-272) dalam Asep Fuziyono terdapat beberapa komponen fisik yang mendukung terhadap keberhasilan proses pelaksanaan keterampilan gerak dalam cabang olahraga sepakbola antara lain kekuatan(*strength*), kecepatan(*speed*), daya tahan(*endurance*) meliputi aerob dan anaerob, kekuatan dinamis(*power*), fleksibilitas(*flexibility*), kelincahan(*agility*).

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada ekstrakurikuler sepakbola SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik dasar, yaitu keterampilan mengoper dan penerimaan bola dengan jarak yang dekat, banyak operan yang arahnya tidak tepat dengan teman, bola yang dioper terlalu keras atau terlalu lemah, perkenaan kaki yang tidak tepat, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan dan pada saat menerima operan teman bola tidak terkontrol dengan baik terlalu jauh dengan kaki, dikarenakan anak masih suka bermain sesuka hati, sehingga pada saat pertandingan bola sangat mudah dicuri lawan sulit meraih kemenangan. Selain itu metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing* dan *stopping*.

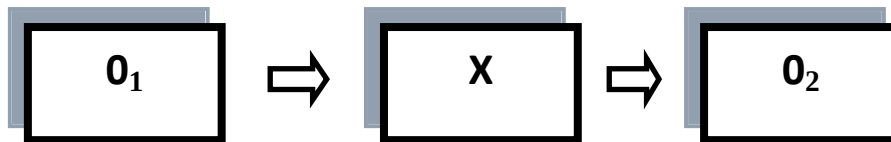
Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan mengoper dan penerimaan bola dengan jarak yang dekat diantaranya : Luxbacher (2004) (1) Latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* berpasangan, (2) Latihan memantulkan bola didinding Operan jarak jauh, (4) Latihan operan dan mendukung, (5) Latihan atas bawah, (6) Latihan mengoper dan menerima dengan tiga pemain, (7) Latihan melakukan operan pada target yang bergerak, (8) Latihan permainan *passing* bernomor, (9) Latihan mengoper dan menerima bola, (10) Latihan permainan rebutan.

Dari keseluruhan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *passing* dan *stopping* bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan mengoper dan penerimaan bola dengan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan keterampilan *passing* dan *stopping* jarak yang dekat dengan tepat, karena latihan siswa SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, selain itu latihan ini berpasang-pasangan siswa akan lebih serius selama latihan fokus terhadap bola

mengarahkan tepat kepada pasangannya dan tidak bermain-main sesuka hati mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “pengaruh latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* ekstrakurikuler sepakbola SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest johnson soccer tes*. (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2015:202). Setelah itu diberikan program latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest johnson soccer tes*. (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2015:202). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* pada ekstrakurikuler SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

(O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler sepakbola SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah sebanyak 16 orang yang berasal dari SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 16 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 16 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 16 orang pemain sepak bola SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) *johnson soccer tes* sebelum melakukan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* dan tes akhir (*post-test*) *johnson soccer tes* setelah melakukan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Februari 2017 sampai dengan bulan Mei 2017. Sampel berjumlah sebanyak 16 orang pemain sepak bola SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* pada ekstrakurikuler SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan *passing* dan *stopping* Otot Tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test Johnson soccer tes*

Setelah dilakukan test *johnson soccer tes* sebelum dilaksanakan metode latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test johnson soccer tes* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pree-test johnson soccer tes*

No	Data Statistik	Pree-Test
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	10,12
3	<i>Std deviation</i>	2,5
4	<i>Variance</i>	6,25
5	<i>Minimum</i>	6
6	<i>Maximum</i>	14
7	<i>Sum</i>	162

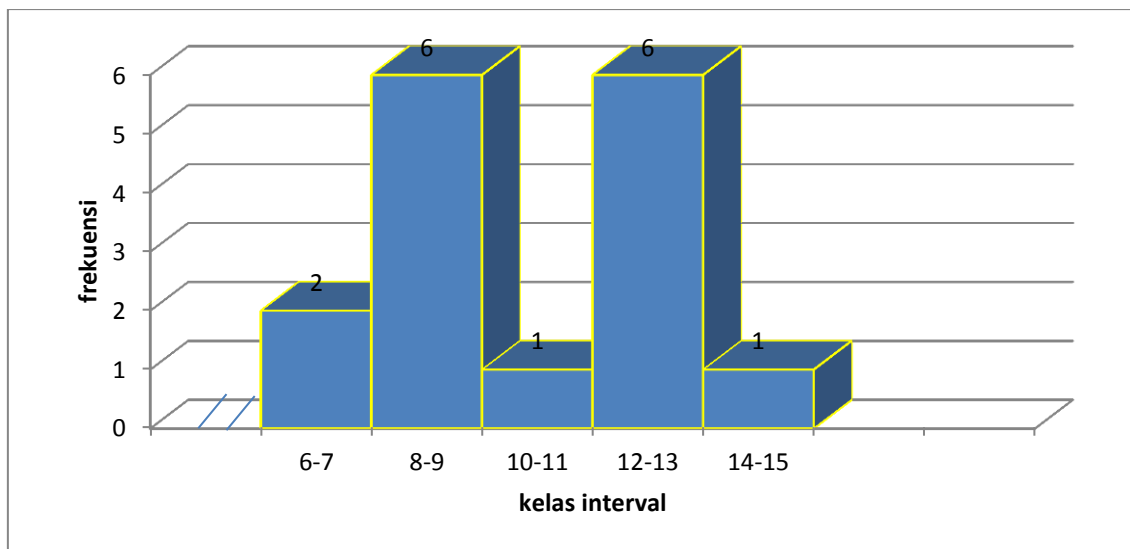
Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test johnson soccer tes* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 14, skor terendah 6, dengan *mean* 10,12, standar deviasi 2,5, varian 6,25 dan sum 162. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval Data Pree-test johnson soccer tes*

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test johnson soccer tes</i>		
	Kelas Interval	Frequency	Frequency Comulative
1	6-7	2	12,5%
2	8-9	6	37,5%
3	10-11	1	6,25%
4	12-13	6	37,5%
5	14-15	1	6,25%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan

stopping bola dengan kelas interval 6-7 kategori kurang, selanjutnya ada sebanyak 6 orang sampel (37,5%) memiliki keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 8-9 kategori kurang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 10-11 kategori sedang, selanjutnya sebanyak 6 orang sampel (37,5%) memiliki keterampilan *passing* dan *stopping* dengan kelas interval 12-13 kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki keterampilan *passing* dan *stopping* dengan kelas interval 14-15 kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1 Histogram Hasil *Pree-test johnson soccer tes*

2. Hasil *Post-test johnson soccer tes*

Setelah dilakukan test *johnson soccer tes* setelah dilaksanakan metode latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test johnson soccer tes* sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Johnson soccer tes*

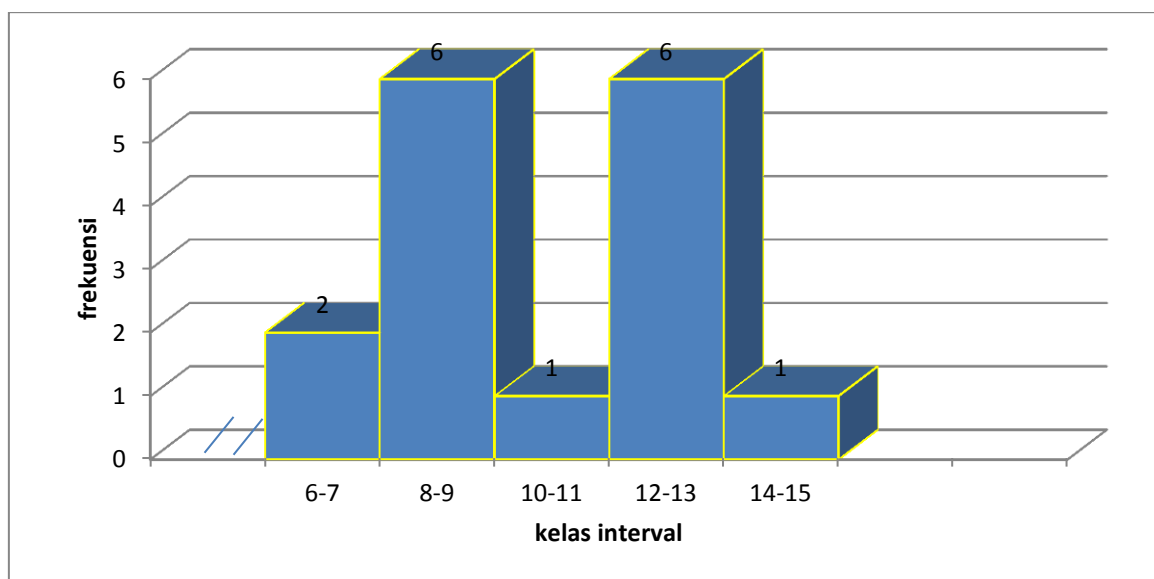
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	12,18
3	<i>Std. Deviation</i>	2,76
4	<i>Variance</i>	7,63
5	<i>Minimum</i>	8
6	<i>Maximum</i>	17
7	<i>Sum</i>	195

Berdasarkan Analisis Hasil *post-test Johnson soccer tes* sebagai berikut : skor tertinggi 17, skor terendah 8, dengan mean 12,18, standar deviasi 2,76, varian 7,63 dan sum 195 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4 Nilai Interval Data Post-test Johnson soccer tes

No	Nilai Interval Data Hasil Post-test Johnson soccer tes		
	Kelas Interval	Frequency	Frequency Comulative
1	8-9	4	25%
2	10-11	4	25%
3	12-13	1	6,25%
4	14-15	6	37,5%
5	16-17	1	6,25%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 8-9 kategori kurang, selanjutnya ada sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 10-11 kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 12-13 kategori sedang, dan 6 orang sampel (37,5%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 14-15 kategori baik dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan paasing dan *stopping* bola dengan kelas interval 16-17 kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

**Gambar 2. Histogram Hasil post-test Johnson soccer tes**

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan operan dan penerimaan *inside-of-the foot* (X) hasil *passing* dan *stopping* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Johnson soccer tes</i>	0,1773	0,213	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Johnson soccer tes</i>	0,1857	0,213	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Johnson soccer tes* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1773 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Johnson soccer tes* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Johnson soccer tes* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1857 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini $L_{hitung} < L_{tabel}$ berarti Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Johnson soccer tes* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Operan dan penerimaan inside-of-the-foot* (X) Terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* (Y) Pada ekstrakurikuler SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Operan dan penerimaan inside-of-the-foot* (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,42 dan t_{Tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Operan dan penerimaan inside-of-the-foot* (X) Terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* (Y) Pada ekstrakurikuler SMP NEGERI 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Tabel 4. taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t Hitung	t Tabel	Keterangan
Hasil analisis	5,42	1,753	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik mengoper dan menerima atau *passing* dan *stopping* bola. *Passing* dan *stopping* bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat *passing* dan *stopping* bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan *passing* dan *stopping* bola dilakukan dengan sangat cepat dan tepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot*, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,42 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. ini menggambarkan bahwa Keterampilan *passing* dan *stopping* bola berpengaruh dengan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot*.

Jadi dengan adanya pola latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan *passing* dan *stopping* bola. hal ini berarti latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan kepada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, diambil hasil tes awal keterampilan *passing* dan *stopping* bola, kemudian diberikan latihan operan dan penerimaan *inside-*

of-the-foot selama 16 kali pertemuan kemudian diambil lagi hasil tes akhir. Hasil tes awal dengan akhir di analisis dengan menggunakan uji-t. hasil uji- t menunjukkan t_{hitung} sebesar 5,42 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* bola.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas teknik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola : Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajari*. Pakar Raya. Bandung
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.

- Herry Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga : Bola Kaki*. Optima Mandiri. Jakarta
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Nossef Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan*. Suka Mitra Kompetensi. Klaten
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.