

PERBANDINGAN AKURASI *LONG PASS* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM, KAKI BAGIAN LUAR DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 3 KOTA SUKABUMI TAHUN 2018

Hary Muhammad Amin

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Muhammadiyah Sukabumi
muhammadaminhary@gmail.com

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa dalam melakukan *long pass* mempunyai akurasi yang berbeda-beda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan akurasi *long pass* serta teknik manakah yang paling efektif antara kaki bagian dalam kaki bagian luar, dan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi berjumlah 30 peserta. Pengambilan data menggunakan instrumen tes *long pass* dari Bobby Charlton dengan validitas sebesar 0,845 dan reliabilitas sebesar 0,910. Teknik analisis data melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbandingan hasil akurasi *long pass* antara kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Perbandingan itu juga ditunjukkan oleh besarnya rerata dari ketiga kelompok yang berbeda, yaitu 187 untuk akurasi *long pass* menggunakan kaki bagian dalam, 144,3 untuk kaki bagian luar, sedangkan rata-rata menggunakan punggung kaki sebesar 170,3. Akurasi *long pass* yang paling efektif adalah menggunakan kaki bagian dalam.

Kata kunci: Perbandingan, Akurasi *Long Pass*, Sepakbola.

Abstract: *The problem in this research is that students have different kick accuracy in doing long passing on the game of football. This research is a comparative study. The place and time of this research was carried out at SMA Negeri 3 Sukabumi, and the respondents involved in this research were 30 people. The purpose of this research is to determine the comparison of long pass accuracy and the most effective technique used whether the inside legs, the inner legs or the back foot. Data collection used long pass test instrument by Bobby Charlton with validity of 0,845 and reliability 0,910. Data analysis technique is done through prerequisite test of normality and homogeneity. The result of the research was shown that there is a comparison of accuracy in doing a long pass. The comparison is shown by the mean of the three different groups (1) 187 for accuracy using the inner legs; (2) 144.3 for using the outer foot and; (3) 170.3 for long pass accuracy using the back of the foot. Based on the result above, it can be concluded that using of inner legs is the most effective technique in performing the long pass kick accuracy.*

Keywords: *Comparison, Long Pass Accuracy, Football.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan atau suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Dalam dunia olahraga terdapat berbagai macam cabang-cabang olahraga salah satunya seperti bulu tangkis, basket, *volley*, futsal, sepakbola dan olahraga lainnya.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Permainan sepakbola merupakan permainan yang kolektif atau kerjasama tim permainan sepakbola memerlukan kerjasama tim yang baik antar pemain, baik disaat penyerangan, disaat bertahan, mengoper bola, menerima bola, menggiring bola dan saat mencetak gol. Permainan ini boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir semua permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Sepakbola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata, berbentuk 4 persegi Panjang dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding 3 dengan 4, Panjang 90 meter sampai 120 meter dan lebar 45 meter samapai 90 meter.

Permainan ini telah berkembang dari dimensi lalu, masa kini dan akan terus berkmbang sebagai fenomena keolahragaan yang telah berhasil menarik perhatian masyarakat untuk berbagai tujuan, mungkin untuk tujuan dan kepentingan peningkatan kebugaran, pemenuhan kebugaran rekreasi, peningkatan prestasi, sekaligus pemenuhan kebutuhan ekonomi, prestise, dan lain-lain. Sampai saat ini, olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh semua kalangan, baik tua maupun muda, putera maupun puteri, baik didaerah maupun perkotaan bahkan sampai kepedesaan.

Tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya melalui penggunaan teknik dan penerapan strategi serta menjga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama antar pemain. Untuki mencapai tujuan dari permainan sepakbola, maka diperlukan penguasaan teknik yang baik, teknik dasar permainan sepakbola harus dilatih secara sistematis terarah dan berulang-ulang agar dapat dikuasai oleh setiap pemain dan menghasilkan kualitas teknik yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan yaitu di hari selasa tanggal 20 Februari tempatnya di lapangan kodim, ketika melakukan *long pass* dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki, siswa mempunyai akurasi yang berbeda-beda, setelah mewawancarai pelatih sepakbola ekstrakurikuler menyatakan bahwa belum pernah dilakukan penelitian tentang akurasi (ketepatan) dari *long pass* menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Oleh karena itu peneliti akan membandingkan *long pass* menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki pada siswa sekolah menengah atas kelompok usia 16-18 tahun.

Mengikuti perkembangan itu maka upaya-upaya pembinaan harus selalu dikembangkan, terutama sistem mekanisme pembinaan yang lebih sistematis dan berkesinambungan. Untuk menindak lanjuti hal ini perlu diketahui kemampuan dari masing-masing siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Dengan demikian peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul “Perbandingan akurasi *long pass* menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi tahun 2018”.

Menurut Ina Hasanah (2009:1-8) ”Permainan sepak bola awal mulanya berasal dari Negara Tiongkok pada masa Chun Qiu Zhan Guo atau pada musim semi, musim gugur

Negara-negara berperang. Catatan tertua mengenai sepak bola ditemukan pada masa Dinasti Tsin (255-206 Sebelum Masehi).

Permainan sepak bola itu diperoleh secara turun temurun sejak 5000 tahun sebelumnya". Pada zaman Tsin, permainan yang dinamai *tsu chu* ini awalnya dipakai untuk melatih fisik para prajurit kerajaan. Kemudian berkembang menjadi permainan yang menyenangkan kendati sulit untuk dilakukan. Pemainnya tidak hanya anggota kerajaan tetapi seluruh rakyat Cina pun ikut bermain olahraga. Dalam permainan sepak bola tersebut, satu timnya terdiri dari enam orang yang berlomba memasukkan bola dari kulit binatang yang diisi rambut ke lubang jaring berdiameter 40 *centimeter*. Untuk jaringnya setinggi 10,5 meter yang ditancapkan ditengah lapangan yang dikelilingi tembok, mirip lapangan bola voli di zaman sekarang. Aturan permainannya pun sangat sederhana, yakni bola tidak boleh disentuh dengan tangan dan tim yang menang adalah mereka yang paling banyak memasukan bola ke dalam lubang jaring (gawang). Di Yunani permainan sepakbola telah dikenal 800 tahun sebelum Masehi dengan nama *episkryo* dan *harpastron*. Kaisar Romawi Julius Caesar merupakan kaisar yang menyenangi permainan ini. Ia bermain sepakbola tersebut sebagai latihan untuk menguatkan fisik. Orang inggris mulai mengenal sepakbola sekitar abad kedelapan. Namun permainan bola di inggris jauh lebih brutal. Permainan ini di mainkan di lapangan yang luas atau jalan berjarak tiga sampai empat kilometer. Raja edwar II menyebutkan sepakbola sebagai permainan setan yang di benci Tuhan. Ia melarang rakyatnya untuk melakukan olahraga ini pada April 1314, terutama untuk kalangan ningrat, sepakbola dianggap kumpungan karena menggunakan tengkorak manusia sebagai bola. Raja inggris berikutnya adalah Ratu Elizabeth I yang melarang keras permainan sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Permainan sepakbola merupakan permainan yang kolektif atau kerjasama tim permainan sepakbola memerlukan kerjasama tim yang baik antar pemain, baik disaat penyerangan, disaat bertahan, mengoper bola, menerima bola, menggiring bola dan saat mencetak gol. Seorang pemain sepak bola agar dapat menciptakan hasil permainan yang baik harus menguasai semua bagian dan macam-macam teknik dasar keterampilan bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik mengoper bola (*passing*). *Passing* merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* sangat penting dalam permainan sepakbola karena *passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola. Didalam permainan sepakbola ada dua macam *passing*, yaitu *passing* bawah (*short pass*) dan *passing* melambung (*long pass*). *Passing* bawah merupakan *passing* yang menyusur tanah dan biasanya menggunakan kaki bagian dalam, sedangkan *passing* melambung merupakan *passing* yang berada dipermukaan tanah. Sepak bola adalah yang termasuk permainan bola besar, dan permainan sepak bola ini, Menurut (Muchamad Ishak, 2017: 1) mengatakan bahwa "sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah 11 orang pemain, sepakbola dimainkan di lapangan rumput dengan dua gawang, pada dua sisi lebarnya dijaga masing-masing oleh seorang penjaga gawang".

Menendang bola merupakan faktor terpenting dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu sebagai pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik menendang bola dengan baik dan benar. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepak bola yang sangat dominan tujuan dari *passing* adalah memindahkan bola dengan cepat dengan tujuan teman satu tim. Sedangkan menurut Danni Mielke (2007: 19) "bahwa *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu bola ke satu pemain ke pemain lain".

Menendang bola merupakan teknik bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar bermain sepak bola permainan yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin

menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalahh suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke gawang lawan. Menurut (Andriadi 2017: 166) “pasing jarak jauh (*long pass*) digunakan untuk mengumpan bola ke rekan satu tim atau ruang gerak yang ditempati rekan satu tim yang jarak antara pemain dengan bola setidaknya 30 meter”.

Menurut (Rizalul Mahbudi & Sapto Adi 2016: 77) “*Passing* merupakan teknik mengumpan bola kepada regu tim, umpan yang baik dan benar akan memudahkan teman kita untuk menerima bola”. Pemain yang memiliki teknik mengumpan yang baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan, menembak dan menyapu untuk menggalakan serangan lawan. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak dengan menendang bola, sedangkan teknik-teknik dasar lainnya bermuara pada teknik menendang bola seperti pada teknik menghentikan bola, keterampilan itu merupakan kebalikan dari alur gerak teknik menendang bola.

Menurut (Rizalul Mahbudi & Sapto Adi 2016: 76) Menendang *long pass* dengan tepat pada sasaran yang diinginkan tidaklah mudah. Banyak faktor yang mempengaruhinya misalnya akurasi (ketepatan), lawan yang selalu menghalang-halangi, konsentrasi, *feeling* dan lain sebagainya. Ditinjau dari fungsinya, mengumpan jauh (*long pass*) memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan jarak jauh yang menyusur tanah maupun bola lambung dan umpan ke daerah gawang lawan. Umpan-umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman satu tim untuk menerima ataupun menyelesaikannya dengan mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu, tendangan *long pass* memiliki efektivitas yang cukup baik, bila bola dalam keadaan melambung di atas sangat kecil kemungkinan untuk digagalkan oleh lawan. Pentingnya peranan tendangan *long pass*, maka dari itu harus dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan kontinyu. Adapun prinsip teknik menendang *long pass* yang harus diketahui yaitu: (1) kaki tumpu; (2) kaki untuk menendang (kanan atau kiri); (3) gerakan ayunan kaki; (4) pandangan mata; (5) bagian bola yang ditendang; dan (6) sikap badan setelah menendang.

Untuk dapat melakukan tendangan *long pass* dalam sepakbola dengan hasil yang maksimal disamping membutuhkan kondisi fisik yang baik juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang benar. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 11) teknik menendang bola yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepakbola. Teknik menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian:

1. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
 - a. Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
 - b. Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak d tekuk dan bahu menghadap gerakan.
 - c. Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks
 - d. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci
 - e. Pandangan berpusat pada bola
 - f. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayun ke depan kearah bola.
 - g. Perkenaan kaki pada kaki bagian dalam, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola
 - h. Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan
 - i. Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.
2. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar
 - a. Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
 - b. Letakan kaki tumpu disamping bola.

- c. Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks
 - d. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci
 - e. Pandangan berpusat pada bola
 - f. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang, lalu ayunkan ke dalam kearah bola bersamaan kaki di putar ke dalam
 - g. Perkenaan kaki pada kaki bagian dalam, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola
 - h. Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan
 - i. Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.
3. Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki
- a. Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
 - b. Letakan kaki tumpu disamping bola.
 - c. Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks
 - d. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci
 - e. Pandangan berpusat pada bola
 - f. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang, lalu ayunkan ke dalam kearah bola bersamaan kaki di putar ke dalam
 - g. Perkenaan kaki pada punggung kaki, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola
 - h. Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan
 - i. Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.

Ketepatan (*Accuracy*)

Menurut Dhedhy Yuliawan (2017: 59) “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran”. Ketepatan adalah factor yang harus dikuasai oleh pemain, ketepatan adalah tujuan yang harus dilakukan setiap pemain. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Menurut Enik Yuliatin (2012: 37) “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Sejauh gerakan yang masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam usia pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki usia remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

Menurut Agus Mukholid (2007: 35) “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran”. Unsur utama dalam ketepatan adalah sasaran atau arah yang dituju sehingga indera kinestik sangat dominan perannya. Sasaran yang dituju dapat berupa benda yang bergerak dan dapat juga benda yang diam atau tidak bergerak. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Untuk melatih ketepatan dapat diawali dari jarak yang terdekat kemudian berangsur-angsur jaraknya di perlebar atau diawali dengan sasaran yang luas dan berangsur-angsur dikurangi luas sasarannya. Dari sasaran yang tidak bergerak kemudian dilanjutkan ke arah sasaran yang sedang bergerak. Latihan yang dapat meningkatkan ketepatan antara lain sebagai berikut:

1. Melempar dengan bola kearah sasaran tertentu, yaitu bola (tenis lapangan, voli, sepak, tangan dsb) dilemparkan kearah tertentu (temannya, tiang, benda-benda lain), atau dimasukan ke lubang tertentu (ring, tempat sampah dan garis lingkaran).
2. Menendang bola kearah sasaran tertentu. Berbagai macam bola dapat digunakan. Sasaran dapat berupa temannya sendiri atau benda lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak yang diinginkan dan kenyataan yang diperoleh terhadap sasaran tujuan tertentu.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian komparatif, dengan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Peneliti ingin mengetahui mana yang lebih efektif antara akurasi *long pass* menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki dalam permainan sepakbola di ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Waktu penelitian dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 1 Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi dengan jumlah sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling, yaitu semua siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi dengan jumlah sebanyak 30 orang.

Instrumen dan teknik pengumpulan data untuk keakuratan *long pass* adalah dengan melakukan tes *long pass*. Data diolah dengan teknik *triple* korelasi. Sebelum diolah, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data, uji homogenitas dan pengujian hipotesis.

HASIL PENELITIAN

4. Uji Normalitas

Untuk hasil pengujian normalitas diketahui harga χ^2 hitung dari variabel kaki bagian dalam (*inside*) sebesar 21,333, kaki bagian luar (*outside*) sebesar 9,000, punggung kaki (*instep*) sebesar 14,200. Sedangkan harga χ^2 dari tabel masing-masing sebesar 22,368 untuk kaki bagian dalam (*inside*), 21,026 untuk kaki bagian luar (*outside*) dan 21,026 untuk punggung kaki (*instep*). Karena harga χ^2 hitung lebih kecil dari harga χ^2 tabel (χ^2 hitung < χ^2 tabel), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikannya, yaitu masing-masing 0,067, 0,703, 0,288. Karena dari ketiga nilai *Sig* semuanya lebih besar dari 0,05 (> 0,05) maka hipotesis yang menyatakan data berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

5. Uji Homogenitas

Untuk hasil pengujian hipotesis ini dengan cara melihat angka signifikansi pada perhitungan dan nilai F. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga signifikansi hitung lebih besar dari 0,05 (> 0,05). Dari tabel diatas dapat dilihat untuk nilai signifikansi hitung 0,805 > 0,05 dan menerima hipotesis apabila diperoleh harga $F_{hitung} < F_{tabel}$. Karena nilai F_{hitung} 0,218 < F_{tabel} 3,10, maka hipotesis yang menyatakan ketiga populasi memiliki varian yang sama diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

6. Pengujian Hipotesis

Dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa harga F untuk perbedaan hasil akurasi *longpass* antara kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), dan punggung kaki (*instep*) sebesar 6,111 dengan signifikansi 0,003. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa signifikansi yang diperoleh besarnya yaitu 0,003 lebih kecil daripada taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan akurasi *long pass*

menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi tahun 2018.

Berdasarkan dari hasil tiga uji prsyarat di atas menghasilkan bahwa Akurasi *long pass* menggunakan kaki bagian dalam lebih efektif, dari pada kaki bagian luar dan punggung kaki pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kota Sukabumi tahun 2018.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat perbandingan hasil akurasi *long pass* antara kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi.
2. Hasil akurasi *long pass* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik daripada kaki bagian luar, dan punggung kaki. Perbandingan itu juga ditunjukkan oleh besarnya rerata dari ketiga kelompok yang berbeda, yaitu 187 untuk akurasi *long pass* menggunakan kaki bagian dalam, 144,3 untuk kaki bagian luar, sedangkan rata-rata menggunakan punggung kaki sebesar 170,3.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta, PT Ghalia Indonesia Printing
- Andriadi. (2012). Pengaruh metode latihan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan passing jauh sepakbola. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Vol. 16 (2), 166.
- Danny, Mielke. 92007). Dasar-dasar SepakBola. Bandung. Pakar Raya
- Dhehdy Yuliawan. (2017). Bulutangkis Dasar. Yogyakarta, CV BUDI UTAMA
- Enik Yuliatin. (2012). Bugar dengan Olahraga. Jakarta Timur, PT Balai Pustaka (Persero)
- Ina Hasanah. (2009). Sepak Bola. PT. Indahjaya Adi Pratama. Bandung.
- Luxbacher, J.A (2011). *Sepakbola* (edisi 2). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Muchamad Ishak. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Berbasis permainan terhadap Hasil Belajar Shooting ke gawang dalam Permainan Sepakbola. Jurnal Kependidikan, Vol. III (1),
- Rizalul Mahbudi & Sapto Adi. (2016). Pengembangan Model Latihan Long Pass Control Dalam Permainan Sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang, Vol I (1), 75-89.