

## HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 LUBUKLINGGAU

**BAYU PRATAMA INDRA SAKTI, M. Pd**  
NIDN : 0211029001

### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau yang berjumlah 22 siswa. Sedangkan sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* artinya seluruh populasi menjadi sampel penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes, sedangkan teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif dan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi ganda, Koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar  $R_{y1,2} = 0,837$ , untuk menguji signifikansi korelasi ganda tersebut dengan membandingkan  $f_{hitung} = 22,26$  dan  $f_{tabel} = 3,25$ . Perbandingan tersebut dapat terlihat bahwa  $f_{hitung} > f_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau.

**Kata Kunci:** Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keterampilan Menggiring Bola.

### A. PENDAHULUAN

Dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar. Adapun mengenai teknik-teknik dasar sepakbola adalah sebagai berikut : (1) mengenal bola, (2) menendang bola, (3) menyundul bola, (4) menggiring bola, (5) gerak tipudengan bola, (6) Merampas bola, (7) melempar bola, (8) merampas atau merebut bola (Kurniawan, 2011: 50).

Menggiring bola adalah bagian dari beberapa jenis teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang tepat dan kelincahan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan. Meskipun dalam permainan sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan

berlangsung. Tantangan kemampuan fisik dan mental yang harus dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi sepakbola sangat penting, sehingga pemain yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti di SMA Negeri 2 Lubuklinggau, ketika melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terdapat siswa yang mampu melakukan menggiring bola dengan cukup baik, namun masih ada sebagian siswa yang belum mampu atau kurang mampu dalam menggiring bola. Beberapa masalah dalam melakukan menggiring bola pada tim ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau yaitu sebagai berikut: (1) kurangnya koordinasi mata-kaki dalam gerak pada saat menggiring bola, (2) tidak adanya kelincahan pada waktu menggiring bola, (3) kurangnya penguasaan bola sehingga mudah diambil oleh lawan.

Menggiring bola adalah bagian dari beberapa jenis teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang tepat dan kelincahan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan. Meskipun dalam permainan sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan kemampuan fisik dan mental yang harus dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi sepakbola sangat penting, sehingga pemain yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti di SMA Negeri 2 Lubuklinggau, ketika melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terdapat siswa yang mampu melakukan menggiring bola dengan cukup baik, namun masih ada sebagian siswa yang belum mampu atau kurang mampu dalam menggiring bola. Beberapa masalah dalam melakukan menggiring bola pada tim ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau yaitu sebagai berikut: (1) kurangnya koordinasi mata-kaki dalam gerak pada saat menggiring bola, (2) tidak adanya kelincahan pada waktu menggiring bola, (3) kurangnya penguasaan bola sehingga mudah diambil oleh lawan.

Luxbacher (2011: 2) berpendapat bahwa sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah penalti yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengannya, tapi dapat menggunakan kaki, tungkai, atau kepala. Teknik menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki yang mempunyai tujuan memasukan bola ke gawang lawan, melewati lawan, menyelamatkan bola dari penguasaan control bola dari pemain lawan. Pada umumnya menggiring bola biasa dilakukan dengan cepat dan biasa juga dengan keadaan lambat yang disesuaikan dengan kebutuhan atau

strategi yang diterapkan. Cara melakukan menggiring bola bisa menggunakan bagian dalam kaki, bagian luar kaki, atau kombinasi dari bagian dalam dan luar kaki. Pada saat menggiring bola dengan kondisi berlari cepat sambil membawa bola maka pemain harus berada dalam posisi kontrol yang tinggi dan kewaspadaan yang tinggi. Selain mengontrol bola pemain juga harus berpikir dimana posisi lawan dan bagaimana caranya bisa terlepas dari kawalan lawan (Muhyi, 2008: 68).

Kata koordinasi berasal dari bahasa Inggris “*coordinate*” yang berarti menyelaraskan, memadukan. Kata koordinasi dalam penelitian ini adalah koordinasi antara mata/pandangan, kerja/gerak tangan, maksudnya adalah kemampuan kerja yang dilakukan pada saat yang bersamaan tubuh mampu menyelaraskan kerja mata, kerja tangan yang harmonis, jadi gerakannya tidak terputus-putus, terpadu dan berirama. Koordinasi kedua unsur tersebut dapat dilakukan secara optimal, tanpa ada satu unsurpun yang lemah. Secara umum koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologis koordinasi sebagai kerja sama dari sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun *intramuscular*. Dengan pengertian luas, koordinasi sering juga merujuk pada istilah atau nama untuk beberapa kemampuan yang mendukung kerja sama dari proses gerak yang berbeda, misalnya dalam belajar, koordinasi dibedakan atas koordinasi kasar (kemampuan belajar gerak), koordinasi halus (kemampuan mengendalikan gerak), dan koordinasi halus stabil (kemampuan merubah dan menyesuaikan gerak).

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Dalam semua aktifitas gerak keterampilan tubuh, komponen fisik kelincahan selalu memberikan peranan yang amat penting. Ismaryati (2009:41), mengungkapkan bahwa “kelincahan merupakan salah-satu komponen kesegaran jasmani yang diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian metode *korelasional* yang bertujuan untuk menghubungkan objek atau variabel X1, X2 dengan Y. Menurut Arikunto (2006:1) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian, sesuai dengan judul dan tujuan di atas, maka penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode *korelasional*. yaitu cara melakukan pengukuran untuk mencari tingkat hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler yang tergabung dalam tim sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu berlangsung pada bulan Juni Tahun 2017. Pada hari Senin dan Selasa. pada pukul 16.00 – 18.00 WIB.

Menurut Arikunto (2006:130) bahwa “populasi adalah seluruh objek dan karakteristik penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang tergabung dalam tim sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau, berjumlah 22 orang. Sampel adalah sebagian dari objek dan wakil yang diteliti, (Arikunto, 2010:174). Maksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili populasi. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *total sampling*, artinya siswa ekstrakurikuler yang tergabung dalam tim sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau, yang berjumlah 22 orang.

Arikunto (2006:118) berpendapat bahwa “variabel adalah objek penelitian atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam penelitian ini hanya terdiri tiga variabel yaitu variabel bebas ( $X_1$ ) dan ( $X_2$ ) dan variabel terikat ( $Y$ ). Sedangkan Sugiyono (2010:4) berpendapat bahwa “variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat”. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Prinsip suatu penelitian adalah melakukan pengukuran dan harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2007: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena itu disebut variabel penelitian. Instrumen penelitian secara garis besar bisa digolongkan menjadi dua, yaitu berbentuk tes dan non tes, sesuai dengan penelitian ini menggunakan tes. Mengenai tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran koordinasi mata-kaki dengan *passing and stopping test*, kelincahan menggunakan tes *Illinois Agility Run Test* dan tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis data sehingga dapat diketahui jawaban dari masalah penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif menggunakan rumus korelasi *product moment*.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh dari penelitian maka di dapat hasil, Dari hasil analisis koordinasi mata-kaki ( $X_1$ ) memberikan hubungan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Menggiring bola merupakan unsur menendang bola kecil-kecil masih berada dalam jangkauan seseorang. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan menggiring bola, yakni siswa harus mulai dari menendang bola kecil-kecil pada kaki bagian luar atau dalam masih dalam jangkauan.

Untuk menghasilkan menggiring bola yang baik di perlukan koordinasi antara mata-kaki yang baik pula. Koordinasi merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam kegiatan olahraga. Karena koordinasi menentukan keterkaitan setiap anggota gerak tubuh untuk menghasilkan suatu gerakan yang baik seperti seberapa keras orang dapat memukul dan menangkis pukulan, seberapa baik melempar dan menangkap bola, dan sebagainya”. Dalam hal ini ditegaskan bahwa keterampilan

menggiring bola tidak lepas dari pengaruh koordinasi mata-kaki. Berdasarkan pengertian koordinasi mata-kaki itu sendiri merupakan keterampilan otot tungkai untuk menampilkan keserasian setiap gerakan kaki dan mata secara cepat baik dan benarsehingga menampilkan gerakan yang baik.ada kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan-gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.Jika siswaekstrakulikulerSMA Negeri 2 Lubuklinggau memiliki koordinasi mata-kaki yang baik saat melakukan menggiring bola maka akan menghasilkan gerakan menggiring bola yang baik pula.

Menurut Ismaryati (2009:41), mengungkapkan bahwa “kelincahan merupakan salah-satu komponen kesegaran jasmani yang diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Permainan sepakbola kelincahan sangat dibutuhkan terutama pada saat menggiring bola, pada situasi tersebut dituntut untuk mengubah arah secara cepat dan tepat untuk melewati setiap pemain lawan, sehingga bola yang di giring oleh pemain tersebut tidak dengan mudah di ambil. Dengan demikian dapat diartikan bahwa Kelincahan merupakan kemampuan pemain untuk mengubah arah posisi tubuh secara cepat dan tepat dalam menggiringbola yang tepat demi tercapainya tujuan yang diinginkan secara efektif dan efisien.

Apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik maka dapat melakukan menggiringbola dengan baik, sehingga pemain dapat menciptakan peluang untuk mendekati daerah gawang sehingga bisa menciptakan gol kegawang lawan. Namun sebaliknya, apabila seorang siswa tidak memiliki kelincahan yang baik maka tidak dapat melakukan menggiring bola dengan baik, sehingga bola mudah untuk di kuasai oleh lawan. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap menggiring bola. Oleh sebab itu unsur kelincahan harus diberikan kepada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau pada setiap latihan. Dari hasil analisis terlihat kelincahan yang dimiliki sampel juga akan lebih baik dengan adanya latihan sehingga dengan proses latihan diharapkan kelincahan semakin meningkat dan memberi pengaruh yang besar terhadap kemampuan menggiring bola.

Widiastuti (2011:125) menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Berdasarkan temuan penelitian beserta pendapat dan penjelasan para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan erat kaitannya dengan kerja kemampuan menggiring boladan mempunyai peranan yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dengan demikian kemampuan seseorang dalam mengerjakan kelincahan menjadi komponen utama kemampuan menggiring bola dalam sepakbola.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi linier ganda uji F, di dapat  $F_{hitung} 22,26 > F_{tabel} 3,52$ di peroleh dengan menggunakan rumus  $(N - K - 1)22 - 2 - 1 = 19$  pada  $\alpha = 0,05$ . Jadi berdasarkan pembahasan di atas maka keterampilan Menggiring bolayang dilakukan para siswa tidak lepas dari koordinasimata-kaki dan Kelincahan. Semakin baik koordinasimata-kaki dan kelincahan para siswa, maka keterampilan menggiring bolaakan semakin baik sehingga prestasi sepakbola siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau juga semakin baik. Koordinasi mata-kaki dan Kelincahan akan mempengaruhi

prestasi menggiring bola. Bila koordinasi mata-kaki siswa baik maka dapat memberikan keserasian dan keseimbangan saat menggiring bola melewati lawan. Bila kelincihan siswa baik maka dapat mengarahkan dan membawa bola untuk menipu lawan dengan baik. Jadi disarankan bila seorang pelatih ingin meningkatkan keterampilan menggiring bola siswanya maka sebaiknya pelatih juga meningkatkan koordinasi mata-kaki dan kelincihan terlebih dahulu agar siswa lebih mudah menguasai keterampilan menggiring bola yang diajarkan.

Namun perlu diingat bukan hanya koordinasi mata-kaki dan kelincihan yang memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola, dalam penelitian terlihat koordinasi mata-kaki dan kelincihan memberikan hubungan yang signifikan. Selain itu komponen kondisi fisik tadi ada jugadipengaruhi oleh faktor lain seperti, penguasaan teknik, koordinasi mata-kaki, kelincihan dan untuk melakukan gerakan tanpa rasa lelah, dan lain sebagainya. Faktor-faktor ini juga tidak bisa diabaikan dalam upaya peningkatan keterampilan menggiring bola.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi seseorang, semakin baik pula keterampilan menggiring bola. Sebaliknya semakin rendah koordinasi maka semakin rendah keterampilan menggiring bola.
2. Kelincihan mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kelincihan pemain sepakbola, semakin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya semakin rendah kelincihan maka semakin rendah keterampilan menggiring bola.
3. Koordinasi mata-kaki dan kelincihan secara bersama-sama mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau.

Berdasarkan data kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam menggiring bola, sebagai berikut:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang koordinasi mata-kaki dan kelincihan dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan kemampuan menggiring bola.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya koordinasi mata-kaki dan kelincihan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan koordinasi mata-kaki dan kelincihan.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor koordinasi mata-kaki dan kelincihan untuk dapat meningkatkan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang kemampuan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brian Mackenzie. 2005. *101 performance evaluaton tests*. London: Electric Word plc.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasarSepak bola*. Bandung: PT. IntanSejati, Pakar Raya.
- Halim, Ichsan. Nur. 2011. *Tesdanpengukurankesegaranjasmani*. Universitas Negeri Makassar.
- Ismaryati. 2008. *Test danpengukuranolahraga*. Surakarta: SebelasMaret.
- Kemenpora. 2007. *Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan*. Jakarta: Biro Humas.
- Kurniawan, Feri. 2011. *BukuPintarOlahraga*. Jakarta: LaskarAksara.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. (EdisiKedua).(TerjemahanAgustaWibawa). Champaign: Human Kinetics.
- Muhajir. (2005). *Pendidikan jasman iteori dan praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, 2012. *Artikel. Keleentukan dan Koordinasi Mata Tangan*. UNS: Indonesia.
- Nurhasan dan Colil, Hasanuddin. 2007.*ModulTes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Scheunemann, S. Timo. (2012). *Kurikulum dan pedoman dasar sepakbola Indonesia*. Jakarta: Badan Pembinaan Usia Muda PSSI.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: PenerbitCV Alfabetha.
- Sugiyono. 2014. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: PenerbitCV Alfabetha.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya.