



KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMA NEGERI 5 KARAWANG

Febi Kurniawan¹, Qori Armen Qemael², Rolly Afrinaldi,³

Keywords :

Kelincahan; Keseimbangan;
Koordinasi Mata Kaki;
Menggiring Bola

Correspondensi Author

¹ Universitas Singaperbangsa
Karawang,

febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id

² Universitas Singaperbangsa
Karawang,

qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id

³ Universitas Singaperbangsa
Karawang,

rolly.afrinaldi@fkip.unsika.ac.id

Article History

Received: Agustus;

Reviewed: September;

Accepted: September;

Published: Oktober

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang. Penelitian ini termasuk jenis penelitian regresi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 5 Karawang dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 21.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang sebesar 45,8%; (2) Koordinasi mata kaki memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang sebesar 58,4%; dan (3) Kelincahan dan koordinasi mata kaki memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang sebesar 79,6%.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang tidak asing lagi dimata masyarakat Indonesia, terlebih di Jawa Barat. Olahraga ini dikenal mulai dari kalangan atas hingga kalangan bawah dan tak mengenal strata yang ada dalam masyarakat. Sehingga dengan olahraga ini dapat menyatukan persatuan dan tali persaudaraan antar individual. Perkembangan olahraga sepakbola di Karawang dapat dikatakan sudah menampakkan hasil yang menggembirakan dan memuaskan terbukti dengan prestasi yang telah dicapai di beberapa kejuaraan nasional yang pernah diselenggarakan sudah mampu mengangkat derajat dan membawa keharuman nama daerah, sehingga dapat dikatakan penampilan para pemain kita memiliki kemampuan untuk bersaing di tingkat nasional. Menggiring bola atau *dribbling* adalah unsur dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola karena teknik ini adalah teknik penunjang dalam penguasaan teknik-teknik lainnya termasuk unsur fisik yang terlibat didalamnya. Teknik menggiring bola merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Seperti halnya seorang pemain yang sukses menggiring bola dalam usahanya keluar dari kawalan lawan pada saat berada di depan gawang akan memberikan peluang yang besar untuk menciptakan gol karena keberhasilannya menggiring bola dengan melewati lawan yang menghadang menuju ke daerah kosong membuat posisinya bebas dan leluasa dalam melakukan tendangan ke gawang. Kemampuan fisik yang dimaksud terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam menggiring bola seperti unsur fisik kelincahan, keseimbangan dan koordinasi mata kakimerupakan hal yang sangat penting agar dapat melakukan gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok maupun gerakan merubah arah secara tiba-tiba pada beberapa sisi dalam usaha untuk melewati lawan. Pemain sepakbola yang memiliki koordinasi mata kaki yang bagus akan memberikan kontribusi yang maksimal dalam melakukan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang dalam memadukan antara mata dengan kaki dan mata dengan bola dalam

perkenaan bola dengan kaki, maka dari itu, dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola dibutuhkan perkenaan kaki dengan bola agar dalam menggiring bola yang dilakukan tidak terlalu kaku dan bola yang digiring tidak terlalu jauh dari kaki dan memudahkan melewati lawan. Apabila koordinasi kurang dalam menggiring bola maka akan kesulitan dan juga bola yang digiring akan mudah liar dan mudah diambil oleh lawan. Kemampuan fisik lain yang dibutuhkan dalam kemampuan menggiring bola adalah kelincahan, karena dalam menggiring bola ada kalanya berhadapan dengan rintangan atau lawan yang berusaha merebut bola, ini berarti sangat dibutuhkan adanya kelincahan atau kemampuan merubah arah atau berhenti secara tiba-tiba untuk merubah posisi tubuh meskipun dalam koordinasi mata kaki tinggi, maka dalam hal ini kelincahan akan memberikan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut. Unsur fisik lain yang tak kalah pentingnya dalam menunjang kemampuan menggiring bola adalah keseimbangan (*balance*). Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat menggiring bola. Hal ini penting karena dengan keseimbangan yang baik kita dapat menggiring bola dengan baik, dan bola tidak mudah direbut oleh lawan. Permasalahan yang timbul bahwa siswa SMA Negeri 5 Karawang, dari hasil observasi yang peneliti lakukan, teknik dasar menggiring bola belum terlalu dikuasai dari siswa SMA Negeri 5 Karawang mengakibatkan permainan sepakbola yang dimainkan tidak terlalu baik.

Mengenai *dribbling* menurut Sucipto (1999:28) bahwa: "Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau plan-pelan". Dari pendapat tersebut kita bisa mengetahui bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Lux Bucher yang di kutip Wibawa (1997) dalam buku Lingling (2008:51) menjelaskan: "Tujuan *dribbling* adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka". Dalam melakukan teknik *dribbling* terbagi dalam beberapa bentuk gerakan, berdasarkan perkenaan kaki dengan bola. Teknik dasar

dribbling dibagi beberapa bentuk. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Dalam buku dasar-dasar sepakbola Mielke (2007:2-6) menjelaskan tentang macam-macam *dribbling*, yaitu : (1) *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam. sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola, (2) *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* dengan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bis memperahankan bola dengan tersebut tetap berada di sisi luar kaki, dan (3) *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki. Kura-kura kaki bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan dan mengontrol. kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali yang akan membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah bisa menggiring bola melewati lawan tanpa bisa direbut dan bisa menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Oleh karena itu, bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola (Sucipto, dkk. 2000:28).

Dalam menggiring bola, disamping harus cepat juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengelabui lawan sekaligus melewatinya dan akhirnya dapat kesempatan untuk melakukan tembakan. Mr. Coly Young dan Wilmore yang dikutip Harsono (1988:17) mengemukakan bahwa: Agilitas adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya. Untuk lebih jelasnya dikemukakan juga batasan dari James A. Baley (1982:142) bahwa: "*Agility is generally depended as the ability to change direction*

guindely and effecti vely wrile moving as nearly as possible at full speed". Dalam semua aktivitas gerak keterampilan tubuh, komponen fisik kelincahan selalu memberikan peranan yang amat penting menurut Soekarman (1987:71) bahwa: "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam koordinasi mata kaki tinggi". Dijelaskan oleh Oxendine seperti dikutip Harsono (1988:29) bahwa: "*Agilitas* adalah koordinasi mata kaki dalam mengubah arah atau posisi tubuh". Suharno (1983:23), mendefenisikan bahwa: "Kelincahan sebagai kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi".

Dalam setiap cabang olahraga mempunyai tuntutan kelincahan yang berbeda-beda secara spesifik. Seperti halnya dalam proses gerakan untuk membalikkan badan dalam melakukan tipuan atau menggiring bola. Adapun jenis-jenis kelincahan menurut Ilyas Haddade (1983:30), yakni terdiri dari dua macam yaitu agility umum dan agility khusus, dalam pernyataannya sebagai berikut: (1) Kelincahan umum (*general agility*) berarti kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi dengan lingkungannya. Untuk jelasnya kelincahan berguna untuk menjalankan olahraga apa saja problema hidup sesuai dengan lingkungannya, dan (2) Kelincahan khusus (*special agility*) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olahraga khusus. Untuk menguasai teknik dalam olahraga termasuk dalam pelaksanaan teknik-teknik dasar permainan sepakbola secara maksimal, maka kelincahan perlu dikembangkan melalui latihan. Karena kelincahan dalam pelaksanaan olahraga mempunyai berbagai manfaat. Sebagaimana dikemukakan Verducci (1980) disampaikan bahwa : "Pembentukan kelincahan lebih sulit dari pada pembentukan yang lainnya. Kelincahan adalah hasil pembentukan dari unsur koordinasi mata kaki, kekuatan dan keseimbangan". Menurut A. Adib Rani (1992:43) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang menentukan baik tidaknya kelincahan: (1) *Speed of reaction* (koordinasi mata kaki bereaksi terhadap rangsangan, (2) Baik tidaknya beradaptasi terhadap kondisi yang berbeda-beda, (3) Kemampuan self control (koreksi diri sendiri), (4) Kemampuan

berorientasi terhadap problema yang dihadapi, (5) Kemajuan mengatur keseimbangan badan, (6) Baik tidaknya pengaturan koordinasi gerakan-gerakan badan yang kontinu dan berganda gerakannya, (7) Kemampuan mengatasi rintangan-rintangan baik dari lawan maupun dari keadaan alam sekitarnya, dan (8) Kecakapan yang bersifat menekan atau mengerem gerakan-gerakan motorik.

Nala (2011:21) bahwa: "koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif." Komponen koordinasi ini tidaklah berdiri sendiri, tetapi merupakan gabungan berbagai kemampuan komponen biomotorik lainnya. Komponen yang erat kaitannya dengan koordinasi ini adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincuhan dan keseimbangan. Dalam pelaksanaan komponen kelincuhan, sewaktu sedang berlari cepat kemudian melakukan perubahan gerakan secara tiba-tiba, bila tidak ditunjang oleh komponen koordinasi yang prima, penampilan kelincuhan tidak akan berhasil. Dasar fisiologis dari komponen koordinasi ini adalah hasil dari proses syaraf pada sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi dari sistem syaraf pusat ini adalah memilih dan memutuskan sebuah jawaban dengan cepat dan tepat untuk merespon rangsangan melalui urat syaraf *eferen* menuju ke *efektor* tertentu. Faktor yang berpengaruh terhadap komponen koordinasi ini menurut Bompas dalam Halim (2011:132) adalah: (1) Inteligensia. Semakin tinggi inteligensia seorang atlet akan semakin baik pengembangan komponen koordinasinya, (2) Kepekaan organ sensoris. Kepekaan yang tinggi terutama dibutuhkan pada sensor analisis motorik dan kinestetik seperti, keseimbangan dan irama kontraksi otot, (3) Pengalaman motorik. Banyaknya pengalaman dalam bidang aktifitas fisik dan teknik akan meningkatkan kemampuan koordinasi, dan (4) Tingkat pengembangan kemampuan biomotorik. Kemampuan biomotorik yang perlu dikembangkan terutama kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan, agar dapat menunjang kemampuan koordinasi. Bompas dalam Halim (2011:132) juga mengklasifikasikan komponen koordinasi atas: (1) Koordinasi umum. Setiap atlet harus mempunyai

kemampuan komponen koordinasi dasar sehingga dapat melakukan berbagai aktifitas fisik yang umum dalam berolahraga. Koordinasi umum ini dibutuhkan terutama dalam pengembangan prinsip latihan multilateral, dan (2) Koordinasi khusus. Kemampuan untuk menguasai komponen koordinasi khusus ini amat dibutuhkan pada penampilan berbagai gerakan olahraga yang amat cepat tetapi juga dibutuhkan pada olahraga yang memerlukan ketenangan, kesempurnaan, dan ketepatan. Koordinasi khusus ini amat erat kaitannya dengan kemampuan untuk menampilkan keterampilan motorik tertentu, sehingga dengan demikian dapat melakukan penampilan yang efisien.

METODE PENELITIAN

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas meliputi a) Kelincuhan, b) Keseimbangan, dan c) Koordinasi mata kaki. Sedangkan variabel terikat yaitu menggiring bola. Populasi adalah keseluruhan sampel yang dijadikan obyek dalam penelitian, jadi populasi suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama. Oleh karena itu yang menjadi populasi pada penelitian adalah seluruh siswa laki-laki kelas X SMA Negeri 5 Karawang dengan jumlah populasi 150 orang. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki SMA Negeri 5 Karawang sebanyak 30 siswa yang diambil dari 20% dari total populasi siswa SMA Negeri 5 Karawang dengan tehnik pengambilan sampel adalah random sampling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 21.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Ada kontribusi kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Berdasarkan hasil pengujian maka yang terkandung dari persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 9,318 menyatakan jika kelincuhan tidak mengalami perubahan, maka kemampuan menggiring bola dalam permainan

sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang sebesar 9,318.

- b. Koefisien regresi variabel kelincahan sebesar 0,726 menyatakan bahwa setiap penambahan satu persen (1%) variabel kelincahan akan menyebabkan terjadinya peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola sebesar 0,726 siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbol diperoleh nilai regresi 0,677 dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$, untuk koefisien determinasi sebesar 0,458. Hal ini berarti 45,8% pengaruh kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui nilai t_{hitung} diperoleh 4,863 dapat dilihat pada tabel di atas dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Pengujian terhadap model regresi menunjukkan nilai F sebesar 23,649 dengan tingkat nilai signifikan sebesar $0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini berarti bahwa kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dijelaskan secara signifikan oleh kelincahan pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.

2. Ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Berdasarkan hasil pengujian maka yang terkandung dari persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Konstanta sebesar 19,617 menyatakan jika koordinasi mata kaki tidak mengalami perubahan, maka kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang sebesar 19,617.
- b. Koefisien regresi variabel keseimbangan sebesar -0,267 menyatakan bahwa setiap penambahan satu persen (1%) variabel koordinasi mata kaki akan menyebabkan terjadinya peningkatan

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola sebesar -0,267 siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola diperoleh nilai regresi -0,764 dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$, untuk koefisien determinasi sebesar 0,584. Hal ini berarti 58,4% pengaruh koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui nilai t_{hitung} diperoleh -6,275 dapat dilihat pada tabel di atas dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Pengujian terhadap model regresi menunjukkan nilai F sebesar 39,370 dengan tingkat nilai signifikan sebesar $0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini berarti bahwa kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dijelaskan secara signifikan oleh koordinasi mata kaki pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.

3. Ada kontribusi kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang

Berdasarkan hasil pengujian maka persamaan regresi yaitu:

Ada kontribusi kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang diperoleh nilai regresi (R_0) 0,892 dengan tingkat signifikansi pada kolom sig, sebesar $(0,000) < \alpha 0,05$ untuk nilai R Square (koefisien) determinasi) 0,796. Hal ini berarti 79,6% kontribusi kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang. Sedangkan sisanya ($100\% - 79,6\% = 20,4\%$) disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian. Dari uji Anova atau F test, didapat F_{hitung} adalah 33,833 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena signifikan (0,000) jauh lebih kecil dari α 0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil).

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.
2. Koordinasi mata kaki memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.
3. Kelincahan dan koordinasi mata kaki memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.

DAFTAR RUJUKAN

- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeatihan*. IKIP: Semarang Press
- Haddade, Ilyas & Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola*. FOK IKIP Ujung Pandang.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesehatan Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud P2LPTK, Jakarta.
- Kirkendall, Don R., Gruber, Joseph, and Johnson, Robert E. 1980. *Measurement and Evaluation for Physical Educator*. USA: Wm. C. Brown Company Publishers
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press

- Rani, Adib, Abd. 1992. *Materi Dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Soekarman R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan, Pelatih dan Atlet*. Jakarta : Inti Idayu Press
- Sucipto. 1999. *Pembelajaran Sepakbola*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Usli, Lingling, dkk. 2008. *Pelatihan Cabang Olahraga Sepakbola*. Bandung: FPOK UPI
- Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concepts in Physical Education*. CV. Mosby Company, Saint Louis.