ARTIKEL

Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Mengiring Bola Dalam Permainan Sepakbola



Oleh:

TRI WINARNONPM. 13.1.01.09.0067

Dibimbing oleh:

- 1. Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
- 2. Dhedhy Yuliawan, M.Or.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2020



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap

: TRI WINARNO

NPM

: 13.1.01.09.0067

Telepun/HP

: 0857-3672-0121

Alamat Surel (Email)

: winarno@gmail.com

Judul Artikel

:Sumbangan Koordinasi

Mata-Kaki, Kelincahan,

Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap

Kemampuan Mengiring Bola Dalam Permainan Sepakbola

Fakultas - Program Studi

: Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS)

Nama Perguruan Tinggi

: Universitas Nusantara PGRI Kediri

Alamat Perguruan Tinggi

: Л. К.H.Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2020
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
As	m	Mesos
Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	Oheany Yuliawan, M.Or.	Tri Winarno
NIDN. 0725018205	NIDN. 0723038705	NPM. 13.1.01.09.0067

Tri Winarno | 13.1.01.09.0067 FIKS – Prodi Pendidikan Jasmani

simki.unpkediri.ac.id



Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Mengiring Bola Dalam Permainan Sepakbola

Tri Winarno
NPM. 13.1.01.09.0067

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains – Prodi Pendidikan Jasmani
Email: mochyogasaputra@gmail.com
Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.. dan Puspodari, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti, Kondisi fisik merupakan unsur pendukung yang penting untuk menunjang penguasaan keterampilan teknik. Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bertujuan ingin mengetahui Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Mengiring Bola Dalam Permainan Sepakbola.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian ini bertempat di Lapangan Sepakbola Universitas Nusantara PGRI Kediri dan Kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri. Teknik pengambilan sempel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Jadi, dari cara pengambilan sampel di atas peneliti menentukan 40 pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri jadikan sempel penelitian.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah 1. Ada sumbangan yang positif dan signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2. Ada sumbangan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri, 3. Ada sumbangan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri, 4. Ada sumbangan yang positif dan signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri, dan 5. Secara bersama-sama terdapat sumbangan yang positif dan signifikan antara koordinasi mta kaki, kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri.

KATA KUNCI Sumbangan, Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok, dan Kemampuan Mengiring Bola



I. LATAR BELAKANG

Secara prinsip aspek yang harus dilatih dan ditingkatkan dalam pelatihan olahraga prestasi (termasuk sepakbola) meliputi: aspek olahraga (fisik, teknik, taktik, kematangan bertanding, pelatih, program latihan, evaluasi), aspek medis dan aspek psikologis. Ditinjau dari aspek olahraga, pembinaan dan pelatihan teknik dasar bermain sepakbola merupakan salah satu faktor penting agar pemain sepakbola memiliki keterampilan bermain sepakbola. Karena penampilan seorang pemain sebuah sepakbola atau kualitas sepakbola dapat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan keterampilan bermain sepakbola para pemainnya. Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013: 31-57) bahwa, "Skill atau ketangkasan yang harus dikuasi dalam bermain sepakbola yaitu: passing atau operan. heading menyundul, dribbling atau menggiring bola, shooting/kicking atau tendangan, moves, trapping, receiving dan kontrol".

Teknik menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola dirasa penting agar bola yang dikuasai tidak direbut dengan mudah oleh lawan. Teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu unsur teknik dasar yang penting. Kemampuan melakukan menggiring bola berperan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan sepakbola. Dengan demikian agar menjadi pemain sepakbola yang handal perlu didukung dengan memiliki keterampilan teknik dasar yang baik, termasuk keterampilan menggiring bola.

Berbicara tentang teknik menggiring bola (dribbling) di era sepakbola sekarang ini sudah pasti akan di dominasi namanama seperti Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Frack Ribery, Neymar Júnior, Gareth Bale, Arjen Robben dan Eden Hazard. Di era sebelumnya kita juga mengenal nama-nama besar legenda sepakbola seperti Zinedine Zidane. Roberto Baggio, Ronaldo (Brasil), Dennis Bergkamp, Ryan Giggs dan Ronaldinho. Mereka adalah contoh dari beberapa pemain sepakbola dengan kemampuan dribble di atas rata-rata pemain lain. Teknik individu mereka sering menjadi senjata mematikan dalam hal mencetak gol



dan mengunci kemenangan bagi tim mereka masing-masing.

Di lihat dari 2 fenomena Tim Nasional U-19 dan Tim Nasional Senior dalam beberapa ajang kemarin, ada beberapa nama yang muncul sebagai pemain dengan teknik menggiring bola di atas rata-rata pemain yang lain. Maldini Pali dan Ilham Udin Armaiyn dari Tim Nasional U-19 dan untuk Tim Nasional Senior nama-nama besar seperti Andik Vermansah, Stefano Lilipaly dan Rizky Pora menjadi yang terdepan dalam hal teknik menggiring bola.

Keterangan dan penjelasan di atas menegaskan bahwa teknik menggiring bola (dribbling) menjadi satu elemen penting dalam permainan sepakbola. Pada situasi tertentu teknik menggiring bola akan menjadi penentu jalannya suatu pertandingan sepakbola tanpa mengkesampingkan kerja sama dalam sebuah tim sepakbola.

Kondisi fisik merupakan unsur pendukung yang penting untuk menunjang penguasaan keterampilan teknik. Menurut Hanief, Puspodari dan Sugito (2017) menyatakan bahwa "Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable" yang memiliki arti "Kondisi fisik merupakan kebutuhan

yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan". Kondisi fisik akan mempengaruhi penguasaan keterampilan yang ditunjang dengan latihan keterampilan menggiring bola. Bila memiliki fisik pemain yang ielek penguasaan keterampilan menggiring bola sulit dilakukan. Seperti yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (2003: 58-59) bahwa, "kalau seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), fleksibilitas (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction)". "Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya" (Mochamad Sajoto, 2002: 810).

Hubungan kondisi fisik dan sepakbola dan juga teknik dribble juga di bahas oleh Timo Scheunemann (2012: 14), "Komponen kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola: 1).speed, 2).Strenght 3).Endurance, 4).Flexibility 5).Accuration 6).Power, 7).Coordination, 8).Reaction, 9).Balance, 10).Agility". Dalam



kemampuan menggiring bola (dribbling), komponen fisik yang menunjang yaitu koordinasi mata-kaki, kelincahan, keseimbangan dinamis dan fleksibilitas togok.

Koordinasi merupakan keharmonisan kerja sekelompok otot secara mulus dan akurat pada saat melakukan aktivitas yang ditunjukkan dengan tingkat keterampilan yang tinggi. Koordinasi menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 77), "koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien". Koordinasi dalam yang berperan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola yaitu koordinasi mata-kaki. Karena dalam kemampuan menggiring bola membutuhkan keakuratan kaki saat membawa bola supaya tidak teralu jauh dari pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan.

Kelincahan meliputi komponen perubahan arah yang cepat, memulai dan berhenti dengan cepat. Kelincahan menurut Pekik Irianto (2009:68), Dioko "kelincahan merupakan komponen biomotor dari unsur-unsur kemampuan fisik secara umum, yaitu keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba" Kemampuan menggiring bola dalam sepakbola sangat kelincahan membutuhkan karena

kelincahan memang menjadi karakteristik dalam sepakbola. Kelincahan berfungsi untuk berbelok arah ketika menghindari lawan pada saat membawa bola, sehingga kelincahan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kemampuan menggiring bola.

Keseimbangan pada dasarnya merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot dan mempertahankan tubuhnya pada saat melakukan aktifitas. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak. Keseimbangan dinamis sangat berperan penting terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepakbola. Seorang pemain yang sedang menggiring bola akan bergerak sambil terus mempertahankan bola tetap dekat dan penguasaannya, apalagi kalau dalam sedang dalam penjagaan lawan maka akan dibutuhkan keseimbangan yang bagus untuk tetap mempertahankan gerakan menggiring dan mempertahankan bola. keseimbangan yang baik Selain itu. menjadikan gerakan lebih efektif dan efisien.

Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Pemain sepakbola membutuhkan fleksibilitas untuk



menunjang gerakan-gerakannya terutama pada saat mengiring bola dalam hal ini fleksibilitas togok. Pada saat pemain sedang menggiring bola dan melewati lawan maka kemampuan mengelak dan menjangkau bola kembali akan sangat membutuhkan kemampuan ruang gerak seluas-luasnya atau dalam hal ini adalah fleksibilitas togok pemain juga harus bagus. Dengan begitu fleksibilitas togok sangat diperlukan seorang pemain sepak bola dalam kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Dalam Permainan Mengiring Bola Sepakbola (Studi Korelasional pada Pemain Sepakbola SSB Elang Samudra Trenggalek)".Dalam penelitian ini adalah permasalahan diangkat yang sebagai berikut:

- Adakah hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola ? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya ?
- Adakah hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola ? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya ?

- 3. Adakah hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola ? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya ?
- 4. Adakah hubungan antara fleksibilitas togok dengan kemampuan menggiring bola ? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya ?
- 5. Adakah hubungan koordinasi matakaki, kelincahan, keseimbangan dinamis dan fleksibilitas togok secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya?

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional penelitian vaitu vang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto, 2015:69). Metode yang digunakan survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan Metode adalah pengukuran. survei diadakan untuk penyelidikan yang memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala dan mencari kekuranganvang ada faktual (Arikunto, kekurangan secara 2002:56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan

Tri Winarno | 13.1.01.09.0067 FIKS – Prodi Pendidikan Jasmani slmkl.unpkediri.ac.id || 6



kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan punggung dengan ketepatan *smash* pada permainan bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri tahun 2019/2020.

Populasi adalah "wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dan kemudian ditarik mempelajari kesimpulannya (Sugiyono, 2007:55). Populasi dalam penelitian ini SSB Elang Samudra Trenggalek, sebanyak 40 siswa. Dalam penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering digunakan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2007:85). Sampel penelitian ini adalah SSB Elang Samudra Trenggalek sebanyak 40 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik tes yaitu tes kekuatan otot lengan dengan push up, kekuatan tungkai otot dengan dynamometer, tes kelentukan punggung dan tes ketepatan smash.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji reliabilitas, uji ini akan menghasilkan data yang dapat dipercaya bila instrumen sudah dapat dipercaya atau reliabel. Selain itu penelitian ini menggunakan uji syarat analisis meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan yang terakhir uji hipotesis.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Hal ini dilihat dari hasil analisis menujukkan bahwa nilai r hitung 0,615 > r table =0,576 dengan nilai sig 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikas antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola. Keeratan varibel tergolong pada kategori kuat yaitu sebesar 61,5 %.

2. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Hal ini dilihat dari hasil analisis menujukkan bahwa nilai r hitung 0,587 > r table =0,576 dengan nilai sig 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikas antara kelincahan dengan kemampuan

Tri Winarno | 13.1.01.09.0067 FIKS – Prodi Pendidikan Jasmani

simki.unpkediri.ac.id || 7||



menggiring bola. Keeratan varibel tergolong pada kategori kuat yaitu sebesar 58,7%.

3. Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Hal ini dilihat dari hasil analisis menujukkan bahwa nilai r hitung 0,879 > r table =0,576 dengan nilai sig 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikas antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola. Keeratan varibel tergolong pada kategori kuat yaitu sebesar 87,9%.

4. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Hal ini dilihat dari hasil analisis menujukkan bahwa nilai r hitung 0,910 > r table =0,576 dengan nilai sig 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikas antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola. Keeratan varibel tergolong pada kategori kuat yaitu

5. Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Kelincahan, Keseimbangan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi koordinasi mata kaki, Vinarno I 13.1.01.09.0067

Tri Winarno | 13.1.01.09.0067 FIKS – Prodi Pendidikan Jasmani

sebesar 91 %.

kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada tabel 4.9 di atas dalam penelitian ini menggunakan analisis signifikan yang perhitungannya di bantu program SPSS v.21 for Windows, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 > 0,05 atau nilai Fhitung 1,523 > 4,12 Ftabel, maka H₀ ditolak H₃ diterima. Hal ini berarti terdapat koordinasi mata kaki, kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola. Besarnya koordinasi mata kaki, kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola diketahui R Square (r2 x 100%) Nilai r2 0,465 sehingga sumbangan sebesar 46,5% dan sisanya sebesar yaitu 53,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan:

- Ada sumbangan yang positif dan signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Ada sumbangan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri..
- Ada sumbangan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola

simki.unpkediri.ac.id



- pada pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Ada sumbangan yang positif dan signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- terdapat 5. Secara bersama-sama sumbangan yang positif dan signifikan kaki. koordinasi mta antara dan keseimbangan, kelincahan, kemampuan dengan kelentukan pada pemain menggiring bola Universitas sepakbola mahasiswa Nusantara PGRI Kediri.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut:

Berangkat dari kesimpulan maka disarankan secara khusus kepada para mahasiswa, dosen pengajar serta secara umum kepada pelaku olahraga sepakbola (pemain dan pelatih) bahwa agar memiliki kemampuan mengiring bola dengan baik perlu memperhatikan faktor koordinasi mata kaki, kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan, sehingga dalam latihan agar memperhatikan keempat faktor tersebut.

Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf kemampuan menggiring bola bagi subyek

V. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Yogyakarta: Eka Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2015. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 2006. Perencanaan Program Latihan. KONI Pusat. Jakarta.
- Hidayat. 1998. Latihan Beban. Bandung.
- Nenggala, Asep Kurnia. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Cetakan I. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Nurhasan. 2000. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Fakultas Pendidikan dan Kesehatan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- PP. PBVSI. 2005. Peraturan Permainan Bolavoli. Jakarta: PP. PBVSI.
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Sanusi, Arsyad. 2004. Otot-otot Manusia. Cipta Karya Satya: Yogyakarta.
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.