

HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) EXCELLENT KOTA BATUSANGKAR

Miftahul Ilmi¹, Yanuar Kiram²

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar sebanyak 137 orang pemain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, jadi yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) tes koordinasi untuk mengukur koordinasi mata kaki, 2) tes lari zig-zag untuk mengukur kelincahan, dan 3) tes menggiring bola untuk mengukur kemampuan *dribbling* pemain. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan $(0,877 > r_{\text{tabel}} 0,423)$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan $(0,917 > r_{\text{tabel}} 0,423)$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antaran koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan $(0,918 > r_{\text{tabel}} 0,423)$

Kata kunci: koordinasi mata-kaki, kelincahan, *dribbling*

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat disenangi oleh masyarakat. Salah satu sekolah sepakbola yang mendapat perhatian dari masyarakat dan pembinaan adalah SSB Excellent salah satu kesebelasan yang ada di kota Batusangkar, Olahraga secara umum adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” berasal dari bahasa Perancis Kuno “desport” yang berarti kesenangan, Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, obesitas, dan mengurangi stres.

Olahraga fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban olahraga yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban olahraga yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang

terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana, Padli, & Broto, 2018).

Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketinggian yang lebih tinggi. Bompas dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig *et al* dalam Syafruddin (2011:21) olahraga adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi olahraga seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Olahraga yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal olahraga penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi olahraga (Lesmana & Broto, 2018).

Menurut Kiram (2000: 86) "Dari sudut pandang fisiologis, koordinasi gerak dilihat sebagai pengaturan terhadap proses-proses kerja otot-otot yang diatur melalui system persyarafan atau disebut dengan *intra muscular coordination*". Pengaturan yang dimaksudkan disini yaitu proses-proses pengaturan kembali jalannya suatu gerakan yang selalu berpedoman pada program gerakan. Agus Apri (2012:86) mengatakan "koordinasi adalah kemampuan seseorang menginteraksikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif". Kiram (2000:86) "Dari sudut pandang biomekanik koordinasi gerak lebih diarahkan pada penyesuaian antara pemberian *impuls* kekuatan kepada otot atau sekelompok otot dengan kebutuhan setiap pelaksanaan gerak".

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang layak di pergunakan dalam olahraga. Kata kelincahan merupakan terjemah dari kata agility. Menurut Agus Apri (2012:71-72) "kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan", kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelenturan. Tanpa kelenturan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, fakta keseimbangan sangat berpengaruh kemampuan kelincahan seseorang. Sedangkan menurut Arsil (2000:138) Kelincahan (agility) merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi

neuromuscular. Latihan kelincahan bermanfaat bagi anggota tubuh tertentu, seperti lengan, tungkai, dan sebagainya.

Robert Koger (2007:51) mengatakan “menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Berdasarkan penjelasan di atas, menggiring bola (*dribbling*) merupakan gerakan dalam memindahkan dan memainkan bola saat permainan berlangsung dan merupakan teknik dasar sepakbola yang sangat dominan digunakan baik dalam menyerang, bertahan, transisi bahkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. SSB Excellent Kota Batusangkar merupakan salah satu wadah pembinaan olahraga sepakbola yang ada di Kota Batusangkar. SSB Excellent Kota Batusangkar telah banyak menciptakan atau menghasilkan pemain sepakbola, baik dari tingkat anak-anak maupun remaja.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Stadion Gumarang Batusangkar. Adapun populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB yang aktif mengikuti latihan. Teknik pengambilan dilakukan dengan mengambil *Purposive Sampling* maka yang menjadi sampel dalam penelitian adalah sebanyak 22 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) Tes Koordinasi Mata Kaki, 2) Tes Kelincahan, 3) Tes Kemampuan *Dribbling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus product moment dan korelasi berganda

HASIL PENELITIAN

1. Koordinasi Mata-Kaki

Dari 22 orang sampel diperoleh 2 orang (9,09%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan perolehan skor besar dari >11, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (27,27%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan perolehan skor berkisar antara 9 – 10, berada pada kategori baik. 6 orang (27,27%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan perolehan skor berkisar antara 7 – 8, berada pada kategori sedang. 6 orang (27,27%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan perolehan skor berkisar antara 5 – 6, berada pada kategori kurang. 2 orang (9,09%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan perolehan skor <4, berada pada kategori kurang sekali.

2. Kelincahan

Dari 22 orang sampel diperoleh 3 orang (13,64%) memiliki tingkat kelincahan dengan perolehan <7,38 detik, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (9,09%) memiliki tingkat kelincahan dengan perolehan skor berkisar antara 7,39 – 8,03 detik, berada pada kategori baik. 12 orang (54,55%) memiliki tingkat kelincahan dengan perolehan skor berkisar antara 8,04 -8,67 detik. 4 orang (18,18%) memiliki tingkat kelincahan dengan perolehan skor berkisar antara 8,68 – 9,32detik, berada pada kategori kurang. 1 orang (4,55%) memiliki tingkat kelincahan dengan perolehan skor berkisar antara >9,33 detik, berada pada kategori kurang sekali.

3. Kemampuan *Dribbling*

Dari 22 orang sampel diperoleh 7 orang (31,82%) memiliki tingkat kemampuan dribling dengan perolehan skor berkisar antara 9.51 - 11.24 detik, berada pada kategori baik. 9 orang (40,91%) memiliki tingkat kemampuan dribling dengan perolehan skor berkisar antara 11.23 - 12.97 detik, berada pada kategori sedang. 4 orang (18,18%) memiliki tingkat kemampuan dribling dengan perolehan skor berkisar antara 12.98 - 14.69 detik, berada pada kategori kurang. 2 orang (9,09%) memiliki tingkat kemampuan dribling dengan perolehan skor berkisar antara >14.70 detik, berada pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pertama yang ditemukan dalam penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, ternyata koordinasi mata kaki mempunyai hubungan yang berarti (signifikan) dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar, dan diterima kebenarannya secara empiris. Sesuai dengan temuan penelitian ini, maka dapat diartikan bahwa semakin baik koordinasi mata kaki seseorang maka semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimilikinya.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa koordinasi mata-kaki cukup besar kontribusinya terhadap kemampuan kemampuan *dribbling* yang dilakukan oleh pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar. Syahrial (2008: 57) mengatakan bahwa: “Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai beberapa gerak menjadi suatu gerak yang utuh dan selaras, koordinasi yang baik akan dapat memanfaatkan kemampuan mengkoordinasi gerakan untuk menghindari

cedera, efisiensi dan efektivitas tenaga, penguasaan teknik yang rumit atau kompleks lebih cepat, dan kemantapan mental atlet”.

Bafirman (2013:129) mengemukakan “kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan gerak. Koordinasi meliputi mata - tangan, mata – kaki, mata – tangan – kaki, telinga – mata – kaki dan seterusnya”. Berdasarkan penjelasan ini, banyak jenis koordinasi dalam bergerak diantaranya adalah koordinasi mata – kaki yang merupakan salahsatu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Banyak gerakan-gerakan dalam merealisasikan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan penjelasan ahli tersebut, koordinasi mata-kaki merupakan suatu unsur fisik bagi pemain yang berpengaruh nyata terhadap hasil kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar. Koordinasi yang baik dapat bermanfaat bagi pemain untuk memenangkan suatu pertandingan dan meningkatkan prestasi. Berdasarkan deksripsi data, dari pengukuran terhadap 22 orang sampel masih banyak yaitu 14 orang pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki yang dibawah kategori rata-rata. Maka dari itu penting bagi pelatih untuk merealisasikan program latihan yang berkenaan dengan peningkatan kemampuan koordinasi pemain, terutama koordinasi mata-kaki pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar.

Hasil penelitian kedua yang ditemukan dalam penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, ternyata kelincahan memiliki hubungan yang berarti (signifikan) dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar, dan diterima kebenarannya secara empiris, Hal ini dapat diartikan bahwa semakin baik tingkat kelincahan pemain, maka semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dia miliki.

Kemampuan diartikan sebagai kesanggupan, kecakapan atau kekuatan untuk menyelesaikan tugas atau suatu bentuk aktivitas atau gerakan. Dengan demikian yang dimaksud dengan kemampuan *dribbling* dalam penelitian ini adalah kesanggupan atlet dalam melakukan gerakan untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain dalam permainan sepakbola. Lebih jelasnya pengertian *dribbling* atau menggiring bola menurut Zalfendi dkk (2005:78) adalah ”merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”. *Dribbling* ini dikatakan juga sebagai salah satu keterampilan dasar dalam permainan

sepakbola yang semua atlet atau pemain sepakbola harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau berharap akan memberikan operan atau tembakan.

Dalam penelitian ini pelaksanaan *dribbling* yang dilakukan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar, selain menggunakan sisi kaki bagian dalam, dibolehkan dengan cara lain seperti dengan sisi kaki bagian luar, dandengan kura-kura kaki bagian atas. Akan tetapi tidak melanggar petunjuk atau aturan dalam tes kemampuan *dribbling* yang ditetapkan. Kemampuan *dribbling* dari 22 orang atlet sepakbola pada Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar, beraneka ragam, karena ada ada yang di atas kelompok rata-rata skornya, dan ada juga atlet kemampuan *dribbling* di bawah kelompok rata-rata.

Pentingnya kelincahan atau kemampuan atlet untuk secepat mungkin merubah-ubah gerakan dalam melakukan *dribbling*, karena atlet tidak selamanya bergerak memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain dengan berlari ke depan, kadang-kadang harus berbalik arah ke belakang untuk menghindari lawan, atau bergerak ke samping kiri dan kanan untuk melewati pemain lawan. Situasi dan kondisi yang terjadi seperti ini atlet sepakbola harus memiliki kelincahan dengan baik. Kelincahan menurut Suharno (1985:32) kelincahan adalah “kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”.

Sesuai dengan uraian di atas jelaslah bahwa kelincahan atlet dalam melakukan *dribbling* dituntut untuk memiliki kemampuan untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan yang baik tentu tidak begitu saja datangnya akan tetapi harus giat melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Ada beberapa bentuk latihan kelincahan yang dapat diterapkan pada atlet sepakbola diantaranya yaitu lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zigzag-run*), lari dengan menggunakan bola, lari kesegala arah dengan aba-aba pluit (maju, mundur, bergerak ke samping kanan dan bergerak ke samping kiri), serta lain-lain sebagainya.

Temuan hasil penelitian ketiga yang ditemukan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar, dan diterima kebenarannya secara empiris Sesuai dengan temuan penelitian ini, jelaslah bahwa cukup besar hubungan kedua

komponen kondisi fisik yaitu kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar. Artinya semakin tinggi tingkat kelincahan dan koordinasi mata kaki pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar, maka semakin tinggi pula kemampuan *dribbling* yang mereka miliki.

Kemampuan *dribbling* yang baik sangat penting untuk dimiliki atlet sepakbola, Mielke (2009:1) mengatakan bahwa “ketika seorang pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Artinya kemampuan *dribbling* merupakan teknik penting dalam pertandingan sepakbola, oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar, tentu diperlukan latihan teknik *dribbling* secara kontiniu dengan cara yang benar.

Selanjutnya lakukan latihan *dribbling* dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar atau (Kick and Run).Sebenarnya semua tipe *dribbling* yang baik terdiri dari beberapa komponen, menurut Luxbacher (2011:480 komponen tersebut mencakup perubahan koordinasi mata kaki dan arah yang mendadak, gerak tipuan tubuh dan kaki, dan control bola yang rapat”. Semua ini tentu membutuhkan latihan dalam waktu yang tidak singkat, artinya dibutuhkan waktu yang lama untuk berlatih, sehingga kemampuan *dribbling* atlet sepakbola dapat ditingkatkan.

Berpedoman pada urai di atas, maka dapat dimengerti dan dipahami bahwa pelaksanaan teknik yang benar dalam *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar, memang belum secara keseluruhan atlet memilikinya. Hal ini terlihat dari beberapa kesalahan yang dilakukan atlet pada saat melakukan *dribbling* sesuai dengan petunjuk tes kemampuan *dribbling*. Misalnya saja kesalahan pada saat melewati rintangan bola belum terkuasai dengan baik, sering bola lepas dari pengontrolan kaki, atau bola lepas dari kaki sehingga bola mengelinding terlalu jauh dari kaki.

Kemudian atlet melakukan *dribbling* terlalu emosional sehingga kurang memperhatikan rintangan yang dilewati, hal ini terlihat dan terkesan atlet orientasinya

bagaimana bergerak cepat tanpa memperhitungkan rintangan-rintangan yang ada, sehingga koordinasi mata kaki gerak membawa bola terlalu cepat tanpa memperhitungkan rintangan yang ada. Selanjutnya atlet belum terlalu mahir melakukan *dribbling* dengan menggunakan ke dua kaki yaitu kaki kiri dan kaki kanan. Hal ini mungkin disebabkan karena kemampuan penguasaan bola dengan kaki belum begitu baik, dan ditambah pula dengan kemampuan perubahan gerak waktu melewati rintangan masih lamban, sehingga hal ini memperlambat gerakan *dribbling* yang dilakukan.

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,877 > r_{\text{tabel}} 0,423$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,917 > r_{\text{tabel}} 0,423$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antaran koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,918 > r_{\text{tabel}} 0,423$)

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri.(2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Sukabina press.
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Joseph. A. Luxbacher. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Indonesia: Saka Mitra Kompetensi.
- Lesmana, H. S. (2019). PROFIL DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS) PADA MAHASISWA FIK UNP SETELAH LATIHAN FISIK. *Halaman Olahraga Nusantara*, 2(1), 44–48.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v2i1.2464>
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Selelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media*

Ilmu Keolahragaan Indonesia, 8(2), 44–48.

<https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.12726>

Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). PENGARUH RECOVERY AKTIF DAN PASIF DALAM. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 38. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p38-41>

Mielke Danny. 2009. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.

Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.

Yanuar Kiram. 1999. *Teori-Teori Belajar dan Implementasinya Ke Dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Olahraga*. FPOK IKIP

Yanuar Kiram. (2002) *Belajar Motorik*. Padang: FIK UNP

Zalfendi. (2011). *Permainan Sepaktakraw*. Sukabina Press