

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KOORDINASI MATA KAKI DAN
KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SDN 2 PURWOJIWO
KALIKAJAR WONOSOBO
TAHUN 2020**

Oleh:

NURUL HUDA

D 0417089

ABSTRAK

Nurul Huda. 2020. Hubungan Antara Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki dan Kekuatan Otot Perut dengan Keterampilan Mengiring dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo Tahun 2020. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or, Satrio Sakti Rumpoko SPd.M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara kelincahan dengan keterampilan mengiring dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo tahun 2020. (2) Hubungan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan mengiring dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo tahun 2020. (3) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan keterampilan mengiring dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo tahun 2020. (4) Hubungan antara kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut dengan keterampilan mengiring dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo tahun 2020. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo Tahun 2020, siswa putra ekstrakurikuler SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan September tahun 2020. Dalam penelitian ini variabel bebas disebut juga sebagai prediktor dan variabel terikat yang disebut juga sebagai kriterium. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Tes dan pengukuran kelincahan menggunakan tes *The Suttle Run* (Nurhasan, 2000: 66). (2) Tes dan pengukuran koordinasi mata kaki menggunakan tes *Soccer Wall Voley Test* (Kirkendall, Gruber & Johnson, 1980:247-248). (3) Tes dan pengukuran kekuatan otot perut menggunakan *sit-up test* (Ismaryati,

2008: 120). (4) Tes dan pengukuran keterampilan *dribble*/menggiring bola (Nurhasan, 2001 : 160). Petunjuk pelaksanaan masing-masing tes terlampir.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh adalah: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring, $r_{hitung} = 0.434 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menggiring, $r_{hitung} = 0.483 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan keterampilan menggiring, $r_{hitung} = 0.432 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut dengan keterampilan menggiring, $R^2_{y(123)}$ sebesar $0.421 > r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar $0,361$ dan F_0 sebesar $6.3238 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar $2,89$.

Kata kunci: Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Perut, Menggiring Bola, Sepak Bola

ABSTRACT

Nurul Huda. 2020. *The Correlation between Agility, Eyes – Feet Coordination and Abdominal Muscles Strength with Dribble Skills of The Boy Students Soccer Game Extracurricular of SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo in Years 2020. Essay: Physical Education, Faculty of Teacher and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Promotor: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or, Satrio Sakti Rumpoko SPd.M.Or.*

The purpose of this research is to find out: (1) The correlation between Agility, ankle coordination and abdominal muscles strength with dribble skills in students soccer extracurricular of SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo in Years 2020. (2) The relationship between eyes – feet coordination with dribble skills of the boy students soccer extracurricular of SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo in Years 2020. (3) The relationship between abdominal muscles strength with dribble skills of the boy students soccer extracurricular of SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo in Years 2020. (4) The relationship between agility, eyes – feet coordination, and abdominal muscles strength with dribble skills of the boy students soccer extracurricular of SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo in Years 2020. This research was conducted in SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo in years 2020, extracurricular the boy students of SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo and was doing in September 2020. In This research of independent variable also calle a predictor and dependent variable also called criterium. Data collection technique on this research uses test and measurement technique. As for as the type of test used are: (1) Agility tests and measurement using The Suittle Run Test (Nurhasan, 2000: 66). (2) Eyes – feet coordination tests and measurement using Soccer Wall Voley Test (Kirkendall Gruber & Johnson, 1980: 247 – 248). (3) Abdominal muscles strength test and measurement using Sit-Up test (Ismaryati, 2008: 120. (4) Dribble skills test and measurement (Nurhasan, 2001: 160). Intructions for carrying out each test are attached.

According to data analysis and hypothesis testing that has been done, then the conclusion obtained is: (1) There is a significant relation between agility and dribbling skills, $r_{count} = 0.434 > r_{table\ 5\%} = 0,361$. (2) There is a significant relation between eyes – feet coordination and drbbling skills, $r_{count} = 0.483 > r_{table\ 5\%} = 0,361$. (3) There is a significant relation between abdominal muscle strength and dribbling skills, $r_{count} = 0.432 > r_{table\ 5\%} = 0,361$. (4) There is a significant relation between agility, Eyes – Feet Coordination and abdominal muscles strength with dribble skills, $R^2_{y(123)}$ in the amount $0.421 > r_{table\ 5\%}$ at a significance level 5% in the amount $0,361$ dan F_0 in the amount $6.3238 > f_{table}$ at a significance level 5% of 2,89.

Keyword: Agility, Eyes – Feet Coordination, Abdominal Muscle Strength, Dribble, Soccer

PENDAHULUAN

Untuk menjadi pemain sepak bola yang berkualitas dan terampil, perlu adanya pembinaan-pembinaan yang terarah dan teratur, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, seorang atlet harus memiliki kelengkapan pokok unsur fisik, yaitu pembinaan teknik, pembinaan fisik, pembinaan taktik dan kematangan juara. Dari keempat kelengkapan pokok tersebut, teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental disamping pembinaan yang lain. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Tujuan dari permainan sepak bola untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif. Selain itu melalui permainan sepak bola diharapkan dalam diri anak akan tumbuh semangat (*comperation*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*) (Sucipto, 2000: 7).

Persiapan latihan kondisi fisik secara umum berlaku untuk semua cabang olahraga salah satu contohnya ialah sepak bola, yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas organ-organ tubuh. Semakin tinggi kualitas kerja sistem kerja tubuh seseorang, akan semakin mudah untuk meningkatkan tuntutan-tuntutan kerja fisik dan tuntutan psikologis dalam latihan. Dengan demikian apabila semakin tinggi kualitas persiapan kondisi fisik umum, maka semakin tinggi pula kemungkinan prestasi olahraga yang dicapai. Bahwa kalau kondisi fisik baik maka secara otomatis teknik juga baik. Peningkatan kondisi fisik bisa mempengaruhi dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. Peningkatan dalam kelincahan, kekuatan, kelentukan, stamina, koordinasi, kelentukan, keseimbangan dinamis, dan lain-lain kondisi fisik.

Bila faktor-faktor tersebut tidak atau kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, berarti perencanaan dan sistematis yang dilakukan dalam latihan kurang sempurna. Sebab kesuksesan dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi. Maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting di dalam meningkatkan prestasi pemain. Dengan demikian dapat dikatakan sebelum pemain diterjunkan kedalam gelanggang pertandingan atau mengikuti pertandingan, pemain harus berada dalam kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stres yang bakal dihadapinya dalam suatu pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan dalam tingkatan yang baik, pemain sebaiknya jangan mengikuti suatu pertandingan.

Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik seorang pemain meningkat dan berguna untuk melakukan aktivitas dalam menampilkan keterampilan yang optimal. Pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental merupakan sasaran secara menyeluruh, dimana tidak boleh ada salah satu aspek yang dapat ditinggalkan dalam program latihan. Latihan teknik dan taktik bermain sepak bola tidak dapat mungkin diterapkan dengan sempurna apabila tanpa ditunjang dengan kondisi fisik yang baik dari masing-masing pemain. Menurut para pelatih yang sudah berpengalaman program pengembangan yang bersifat

menyeluruh, merupakan dasar yang kuat untuk spesialisasi suatu cabang olahraga. pengembangan kondisi fisik umum sangat diperlukan untuk pengembangan kondisi fisik khusus dan untuk mencapai perkembangan teknik yang sangat khusus.

Dalam pembinaan teknik olahraga dikenal dengan adanya teknik dasar, termasuk cabang sepak bola juga terdapat teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar ini sangat penting karena menunjang dalam permainan. Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua cara pelaksanaan gerakan – gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola terlepas sama sekali dari permainannya. Dengan kata lain bahwa teknik dasar bermain sepak bola itu adalah memerintahkan badan sendiri dan memerintah bola dalam situasi bermain. Untuk dapat menguasai teknik dasar dengan baik maka perlu melakukan latihan yang terprogram dengan benar dan dilakukan terus-menerus. Teknik – teknik dasar bermain yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola antara lain adalah menendang bola, mengontrol bola, menyundul, menggiring, melempar bola dan sebagainya. Sejak awal unsur-unsur teknik dasar bermain sepak bola tersebut harus ditanamkan pada tiap pemain sepak bola.

Menggiring (*dribble*) bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan olahraga sepak bola. Pemain yang terampil dalam menggiring bola serta dapat menguasai dengan sempurna akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah terdiri dari pemain-pemain yang terampil dan menguasai teknik menggiring bola. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Dengan menguasai teknik menggiring bola dengan terampil seorang pemain akan akurat di dalam mengolah bola untuk melewati lawan dan memberikan umpan kepada teman dengan tepat serta untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu ketika situasi bebas dari lawan.

Mengingat pentingnya kemampuan menggiring bola tersebut, maka kemampuan menggiring bola ini harus dapat perhatian yang serius dalam

pembinaan sepak bola. Setiap pemain sepak bola perlu dilatih keterampilan menggiring bola. Demikian juga para pemain ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo, dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya, kemampuan menggiring bola para pemainnya harus ditingkatkan.

Pelatih harus memberikan latihan menggiring bola secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola, kemampuan menggiring bola sangat dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain. Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola, di antaranya kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut.

Kelincahan biasanya mengacu pada ruang gerak kecepatan merubah arah dan kekuatan sendi-sendi atau otot tubuh. Kuat atau tidaknya ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendi dari yang bersangkutan. Di samping itu kelincahan juga ditentukan oleh kuat, cepat atau tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Kelincahan merupakan faktor yang penting pada semua aspek gerakan manusia. Terutama pada gerakan olahraga. Yaitu cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti sepak bola, futsal, basket dan permainan lainnya. Di samping itu kelincahan sangat penting bagi semua orang dan segala umur, terutama sekali untuk atlet sepak bola karena sendi dan otot, ligamen dan tendonnya menjadi semakin kuat sehingga kelincahan semakin baik. Semakin baik kelincahan seseorang, pada umumnya dapat memberikan penampilan yang lebih baik dalam melakukan olahraganya. Sebaliknya kelincahan yang sangat baik menyebabkan gerakan yang sangat bagus.

Untuk meningkatkan kelincahan diperlukan latihan-latihan yang terprogram secara kontinyu dengan bentuk dan metode latihan yang efektif sesuai dengan pengertian dan karakteristik kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan pada cabang olahraga sepak bola terutama dalam keterampilan menggiring bola. Dengan tingkat kelincahan yang baik, seorang pemain sepak bola akan mampu melakukan menggiring bola dengan baik, cepat, kuat, gerakan menjadi efisien serta tidak mudah terkena cedera. Kelincahan

yang baik juga memberikan kemudahan pada pemain dalam penguasaan teknik tinggi menggiring bola.

Koordinasi mata kaki merupakan salah satu faktor yang sangat menonjol dalam kinerja olahraga, karena koordinasi memiliki pengaruh yang besar pada ketangkasan menggiring bola dan koordinasi mata kaki pemain dalam melakukan teknik gerakan menggiring bola. Koordinasi dalam permainan sepak bola, khususnya dalam melakukan teknik menggiring bola. Koordinasi mata kaki yang baik berpengaruh agar pemain mampu melakukan menggiring dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Dari penginderaan terhadap posisi atau gerak tubuh tertentu akan menimbulkan umpan balik yang berguna untuk menyesuaikan posisi atau gerak tubuh. Keseimbangan dinamis dalam melakukan menggiring bola pemain sepak bola juga diperlukan. Dengan dibantu kekuatan otot perut yang baik, maka pemain akan mampu mengatur ritme sentuhan menggiring yang diberikan pada bola saat melakukan gerakan menggiring bola. Hal tersebut menjadikan pemain mampu mengolah, mengatur, dan menempatkan bola sesuai dengan keinginan. Dengan menggiring yang baik pula, maka pemain sepak bola jarang melakukan kesalahan.

Mengingat begitu pentingnya peranan kondisi fisik kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola, maka dalam penelitian ini akan diteliti mengenai: “Hubungan antara Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki dan Kekuatan Otot Perut dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo Tahun 2020”.

Agar tidak terjadi penyimpangan dari pokok permasalahan di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah yang sesuai sebagai pembatasan persoalan menjadi pokok inti permasalahan dalam penelitian ini adalah kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut yang dihubungkan dengan keterampilan menggiring sepak bola.

LANDASAN TEORI

1. Tinjauan Pustaka Teknik Dasar Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang memiliki gerakan cukup kompleks. Dalam bermain sepak bola seorang pemain dituntut memiliki kualitas fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Kualitas fisik, teknik, taktik dan mental merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya untuk mencapai prestasi dalam permainan sepak bola. Soekatamsi (2000: 12) menyatakan, “Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam sepak bola haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu (1) pembinaan teknik, (2) pembinaan fisik, (3) pembinaan taktik dan (4) kematangan juara”.

Menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan fundamen agar dapat bermain sepak bola dengan baik. Scheunnemann (2005: 33) menyatakan, “Layaknya membangun sebuah rumah, semua bagian teknik bermain sepak bola hendaknya diperhatikan dan diberikan porsi latihan yang banyak”. “Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai kemampuan dasar keterampilan bermain sepak bola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka (Soekatamsi, 2000: 21)”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain sepak bola merupakan pondasi yang harus dilatihkan kepada setiap pemain sepak bola. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepak bola, maka akan memiliki keterampilan bermain sepak bola. Soekatamsi (2000: 15) menyatakan, “Keterampilan teknik bermain sepak bola adalah penerapan teknik dasar dalam bermain sepak bola”. Menurut Soedjono, dkk. (1985:17)) bahwa, “Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*)”. Menurut Soekatamsi (2000: 16) bahwa:

2. Manfaat Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepak bola

Menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan faktor utama untuk mendukung keterampilan bermain sepak bola. Baik dan tidaknya penampilan seorang pemain sepak bola sangat bergantung pada penguasaan

teknik dasar bermain sepak bola yang dimiliki. “Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan”. “Teknik–teknik dasar dalam sepakbola harus dimiliki oleh seorang pemain yang nantinya akan menunjang permainan dalam sebuah tim” (www.silabus.web.id/materi-permainan-sepakbola/). Sedangkan Soekatamsi (2000: 16) bahwa, “Jadi seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepak bola tidaklah meungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka”.

Berdasarkan pendapat tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan faktor fundamental untuk dapat bermain sepak bola. Suatu kesebelasan akan memiliki kualitas yang baik, jika para pemainnya memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepak bola yang baik. Selain itu, kerjasama tim dapat dilakukan dengan baik, jika para pemainnya menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang baik. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepak bola akan dapat mendukung penampilannya dalam bermain sepak bola baik secara individu maupun tim. Semakin baik seorang pemain menguasai teknik dasar bermain sepak bola, maka ia akan memiliki keterampilan teknik bermain sepak bola.

3. Teknik Menggiring Bola

Teknik menggiring bola dapat diartikan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam menggiring bola. Adapun pengertian menggiring bola menurut Luckbacher (2011: 47) adalah, “Menggiring bola diartikan dengan gerakan mempertahankan bola saat berlari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah dan berlari cepat sambil melewati lawan.” Jadi ada dua unsur yaitu gerakan lari dan penguasaan bola. Sedangkan menurut Mufid dan Sulhan (2010: 14) menggiring bola adalah cara membawa bola dengan kaki, untuk melewati lawan dalam pertandingan sepak bola

Permainan sepak bola menggiring bola dan menyerang dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang

sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Mielke (2007: 1) menggiring bola adalah penguasaan membawa bola dengan kaki saat bergerak didalam lapangan permainan, sedangkan menurut Simon dan Saputra menggiring bola adalah ketrampilan membawa bola dengan kaki untuk mendekati sasaran gawang ataupun teman sendiri.

4. Kelincahan

Menurut Koswendi (2012:3), kelincahan adalah kemampuan gerak tubuh yang cepat untuk merubah arah dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan tubuh lainnya. Kelincahan adalah merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi sesuai dengan situasi yang dihadapi (Widiastuti 2011: 20). Kelincahan ialah kemampuan dari seseorang untuk merubah arah secepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki (Ismaryati 2006: 8). Kelincahan memiliki karakteristik yang unik karena kelincahan memainkan mobilitas fisik seorang atlet. Dari pendapat para pakar tersebut, dapat dirangkum bahwa yang dimaksud kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk bergerak cepat ke segala arah sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

5. Koordinasi Mata Kaki

Menurut Rusli Lutan (2008: 77), “kemampuan koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien yang diperoleh dalam penginterpretasian stimulus oleh beberapa kemampuan perceptual ke dalam suatu pola, gerak tertentu”. Koordinasi ialah kemampuan atlet untuk merangkakikan beberapa gerak menjadi satu gerakan utuh dan selaras” (Djoko Pekik., 2002: 77).

Ismaryati (2006: 53), menyebutkan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus dengan hubungan yang harmonis, saling berpengaruh diantara kelompok otot selama bekerja melakukan gerak keterampilan.

“Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan paling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat ketepatan gerak yang dilakukan oleh seseorang, yang sedang beraktifitas.

Dari pendapat para pakar tersebut, dapat dirangkum bahwa yang dimaksud koordinasi adalah kemampuan seorang atlet untuk dapat memadukan berbagai macam gerakan dengan utuh dan selaras/harmonis ke dalam satu atau lebih pola gerak tertentu, sehingga dapat mencapai tujuan/sasaran yang dikehendakinya. Dalam hal ini memadukan gerakan yang dilihat oleh mata dan dilaksanakan oleh kaki, sesuai dengan tujuan yang dikehendaki dengan berbagai tingkat ketepatan sesuai dengan cabang olahraganya.

6. Kekuatan Otot Perut

Dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kekuatan otot perut, kita biasanya mengacu kepada otot tubuh. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Wingered dalam Syaifudin, 2002: 151). Kekuatan otot perut memiliki peranan penting dalam keberhasilan menggiring dalam sepak bola. Kekuatan otot perut memiliki peranan yang penting karena perut berperan mendorong bagian tubuh ke atas dimana pada saat kaki kemudian akan menjalankan tugas melaksanakan teknik menggiring bola ke kanan, kiri, dan ke depan dengan baik.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa definisi kekuatan adalah kekuatan maksimal yaitu gaya dan tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi. (Brian Cole dan Rob Panariello 2015: 47) ketika menggiring dibutuhkan kekuatan otot perut yang kuat, untuk menstabilkan bagian tubuh yang atas dan posisi tubuh untuk melakukan langkah selanjutnya. Kekuatan maksimal tidak menentukan betapa cepat suatu gerakan dilakukan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan yang diperlukan. Faktor-faktor penentu baik tidaknya kekuatan adalah:

Kerangka Pemikiran

Penguasaan ketepatan melaksanakan teknik menggiring bola atau teknik *dribbling* akan sangat banyak membantu setiap pesepak bola yunior di dalam meraih sukses seperti yang diidam-idamkan bersama. Tidak dapat dipungkiri bahwa di dalam upaya memenangkan pertandingan sepak bola, teknik *dribbling* harus dikuasai dengan baik oleh para pemain yang berguna untuk mengecoh lawan dan menembus jantung pertahanan lawan. Teknik *dribbling* yang baik akan membuat lawan kocar-kacir sehingga menyebabkan ruang pertahanan lawan terbuka dan dapat dimanfaatkan untuk membuat peluang mencetak gol bagi dirinya sendiri atau rekan satu timnya.

Teknik *dribbling* sepak bola dapat dilaksanakan dengan baik, apabila pemain/atlet mempunyai unsur kondisi fisik yang baik seperti kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut baik secara terpisah maupun secara bersama-sama. Sehingga satu persatu keterkaitan antara unsur kondisi fisik tersebut dengan *dribbling* sepak bola akan diuraikan seperti berikut:

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo Tahun 2020. Pengambilan data penelitian ini dilakukan dua kali tes. Adapun pelaksanaannya September 2020.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif studi korelasional. Menurut Riduwan (2005: 207), metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Dianalisis menggunakan analisis pearson product momen. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kelincahan, koordinasi mata kaki, kekuatan otot perut terhadap keterampilan menggiring bola.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo Tahun 2020 yang berjumlah 45 pemain. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini

adalah 30 pemain siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Purwojiwo Kalikajar Wonosobo Tahun 2020. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sudjana (2002) teknik *purposive sampling* yaitu dari jumlah populasi yang ada untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Ketentuan-ketentuan tersebut adalah :

- a. Jenis kelamin laki-laki.
- b. Berminat untuk mengikuti penelitian.
- c. Sehat jasmani dan rohani.
- d. Bersedia menjadi sampel penelitian.
- e. Memiliki kemampuan menggiring bola baik atau kurang, berdasarkan hasil observasi dan informasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Macam tes yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk data kelincahan menggunakan tes *suttle run* dari (Nurhasan: 2000, 60).
2. Untuk data koordinasi mata kaki menggunakan tes *soccer wall voley test* (Kirkendall, Gruber & Johnson, 1980:247-248).
3. Tes dan pengukuran kekuatan otot perut menggunakan *sit-up test* (Ismaryati, 2008: 120)
4. Tes keterampilan menggiring bola (Nurhasan, 2001 : 160-161).

PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan akan disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman Data Hasil Tes Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Perut, dan Keterampilan Mengiring.

Variabel	Tes	N	Mean	SD	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Kelincahan	Test	30	10.77	0.66	12.26	9.51
	Re-test	30	11.01	0.55	12.13	10.03
Koordinasi Mata Kaki	Test	30	14.00	1.23	17	12
	Re-test	30	14.27	1.20	17	13
Kekuatan otot perut	Test	30	22.60	4.11	29	13
	Re-test	30	22.93	3.32	29	15
Keterampilan Mengiring	Test	30	25.88	2.84	32.10	20.16
	Re-test	30	25.08	3.22	31.95	19.05

1. Hubungan Antara Kelincahan dengan Keterampilan Mengiring

Dari hasil analisis korelasi pada data kelincahan dengan keterampilan mengiring, diperoleh nilai r sebesar 0.434, dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,361. Karena nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka nilai korelasi signifikan. Hal ini berarti bahwa perubahan variansi keterampilan mengiring dipengaruhi oleh komponen variansi kelincahan.

2. Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Mengiring

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap data koordinasi mata kaki terhadap keterampilan mengiring, diperoleh nilai r sebesar 0.483, dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,361. Karena nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka nilai korelasi signifikan. Hal ini

berarti bahwa variansi unsur koordinasi mata kaki berpengaruh terhadap peningkatan variansi keterampilan mengiring .

3. Hubungan Antara Kekuatan otot perut dengan Keterampilan Mengiring

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap data kekuatan otot perut terhadap keterampilan mengiring, diperoleh nilai r sebesar 0.432, dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,361. Karena nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka nilai korelasi signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan mengiring.

4. Hubungan Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki dan Kekuatan otot perut dengan Keterampilan Mengiring

Pada hipotesis dinyatakan bahwa hubungan antara kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut dengan keterampilan mengiring di ketahui $R^2_{y(123)} = 0.421$ sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $n = 30$ di dapat $r_{tabel} = 0,361$, dengan hasil tersebut $r_{hitung} > r_{tabel5\%}$ dan $f_{hitung} = 6.3238$, sedangkan $f_{tabel5\%}$ dengan db $3:26 = 2,89$, ini berarti $F_0 > F_{tabel5\%}$ maka hipotesis diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis regresi dan korelasi *product moment* yang telah dilakukan dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan mengiring , $r_{hitung} = 0.434 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan mengiring, $r_{hitung} = 0.483 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan keterampilan mengiring, $r_{hitung} = 0.432 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut dengan Keterampilan Mengiring, $R^2_{y(123)}$ sebesar 0.421 > $r_{tabel5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,361 dan F_0 sebesar 6.3238 > f_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

IMPLIKASI

Hasil penelitian ini adalah bahwa kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut memiliki hubungan dengan keterampilan mengiring. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut:

1. Kelincahan, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut merupakan unsur yang mendukung terhadap keterampilan mengiring. Dengan memiliki kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut yang baik, maka akan menghasilkan keterampilan mengiring yang baik pula.
2. Usaha meningkatkan kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut dapat meningkatkan keterampilan mengiring.
3. Peranan kelincahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut terhadap keterampilan mengiring sangat signifikan, sehingga unsur-unsur tersebut tidak boleh diabaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brian Cole, Rob Paraniello. (2015). *Basketball Anatomy*. US : Human Kinetics
- Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepeatihan*, UNY : Yogyakarta
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Kirkendall, Gruber, Johnson. (1980). *Measurement and Evaluation for Phisycal Educator*. Illinois : Human Kinetics Publisher, inc
- Koswendi. 2012. *Dasar-Dasar Bermain Sepak Bola*. Jakarta : Depdikbud
- Lutan Rusli. 2008. *Manusia & Olahraga*, Bandung : POK UPI
- Mielke. 2003. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung : Alfabeta
- Mufid & Sulhan. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta : CV. Cakra Media
- Nur Hasan. 2001. *Tes & Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung : Tarsito.

- Sri Widiastuti. 2010. *Peningkatan Motivasi Keterampilan Sepak bola*: Universitas Negeri Semarang
- Soekatamsi. 2000. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*, Solo : Tiga Serangkai
- Soedjono, dkk. 1985. *Sepak bola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Sucipto. dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Analisis Regresi*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Syaifudin, 2002. *Anatomi Tubuh Manusia Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika