

HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA KAKI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK YAPPI WONOSARI

Oleh : Ahmad Syaifuddin Anwari, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Email : ahmadsyaifuddinanwari1@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMK YAPPI Wonosari. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari yang berjumlah 30 siswa, dan penelitian ini merupakan penelitian populasi. Data pada penelitian ini diambil dengan tes koordinasi mata kaki, tes kekuatan otot tungkai, tes kelincahan, dan tes keterampilan menggiring bola. Metode analisa data menggunakan teknik analisis *korelasi product moment* dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola sebesar -0.581, hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola sebesar sebesar -0.587, hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar 0.559, dan hubungan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar 0.832. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X_1 , X_2 , dan X_3 terhadap Y signifikan.

Kata Kunci: *Keterampilan Menggiring Bola, Koordinasi Mata kaki, Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan*

Abstract

The research was aimed to find out the correlation among the ankle coordination, leg muscle strenght, and energy on dribbling skill of the participants of football extracurricular at SMK YAPPI Wonosari. The population of the research was 30 students who participated in football extracurricular in SMK YAPPI Wonosari and the type of the research was population research. The data of the resarch were taken from ankle coordination test, leg muscle strenght test, agility test, and dribbling test. The analysis data techniques were using correlation product moment technique and regresi linier berganda. The result of this research showed that the correlation between ankle coordination and dribbling skill was -0.581, the correlation between leg muscle strenght and dribbling skill was -0.587, the correlation between agility and dribbling skill was 0.559, and correlation among ankle coordination, leg muscle strenght, and agility on dribbling skill was 0.832. Meanwhile, the correlation among ankle coordination, leg muscle strenght, and agility on dribbling skill was significance.

Keywords: *Dribbling skill, Ankle coordination, Leg muscle strenght, Agility*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar manusia bahkan mendapat simpati dari masyarakat Indonesia. Sepakbola juga digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, internasional, anak-anak, dewasa, hingga orang tua. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Setiap tim memiliki sebelas pemain utama dan diizinkan memiliki pemain cadangan. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar yang baik.

Teknik dasar dalam bermain sepakbola meliputi beberapa hal. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain sepakbola adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*). Secara khusus, teknik menggiring bola (*dribbling*) memiliki peranan penting terhadap permainan sepakbola. Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Permasalahan yang terlihat dari hasil observasi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK YAPPI Wonosari salah satunya adalah koordinasi mata kaki, kemampuan mengkoordinasi mata kaki ketika menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari masih selalu melihat bola dan belum dapat mengalihkan perhatiannya dari arah bola. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan, 2000: 77). Koordinasi yang diperlukan setiap pemain dalam bermain sepakbola adalah koordinasi antara mata kaki, karena mata adalah pusat dimana pandangan untuk melihat kondisi di sekitar lapangan serta peranan kaki sebagai pengolah bola. Maka dari sinilah, latihan yang dapat diberikan misalnya variasi langkah kaki yang dipadukan dengan arah pandangan mata agar bisa dengan mudah menyelaraskan antara pandangan mata dan gerakan kaki permainan sepakbola yang didominasi dalam penggunaan kaki membuat peranan kekuatan otot tungkai sangat penting.

Faktor yang kedua adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam menggiring bola pada saat akan melakukan gerakan ataupun pada saat melakukan gerakan menggiring bola, karena pada saat akan melakukan gerakan ataupun melakukan gerakan menggiring bola bagian kaki khususnya tungkai akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Pada saat menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola belum dapat menguasai bola tersebut secara baik, sehingga pada saat menggiring seringkali bolanya jauh dan terlepas dari penguasaan. Pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara

fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan olahragawan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot (Sukadiyanto, 2002: 61).

Faktor lain yang menjadi permasalahan dalam kemampuan teknik menggiring bola (*dribbling*) yaitu kelincahan. Unsur kelincahan dalam menggiring bola adalah pada saat pemain menghindari serangan pemain lawan sewaktu menguasai bola. Peserta ekstrakurikuler belum bisa menghindari serangan pemain lawan sehingga bola mudah terebut oleh lawan. Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Namun keadaan yang ada pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari masih memerlukan banyak latihan agar dapat memiliki kelincahan yang baik.

Untuk membuktikan bahwa faktor-faktor tersebut berpengaruh dengan teknik menggiring bola (*dribbling*) maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler di SMK YAPPI Wonosari”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Menurut Suharsimin Arikunto (2010: 313) penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungannya. Metode yang digunakan adalah tes unjuk kerja keterampilan menggiring bola sepakbola.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari yaitu di lapangan lebakbulus kranon, kepek, wonosari yang berada tidak jauh dari sekolah. Penelitian ini dilaksanakan di hari Rabu 24 Mei 2016 pada waktu latihan yaitu pukul 15.00-17.00 wib.

Populasi Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah peserta ekstrakurikuler di SMK YAPPI Wonosari yang berjumlah 30 siswa putra, sehingga disebut penelitian populasi.

Prosedur

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Metode penelitian yang digunakan untuk pengambilan data dengan sejumlah unit, kelompok, individu dan kemudian dilakukan pengesanan dan pengukuran dalam jangka waktu yang bersamaan, sehingga data atau informasi yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen bisa disebut juga sebagai sebuah alat untuk mengumpulkan informasi suatu hal dan instrumen pengumpulan data yang sebenarnya yaitu berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193), secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi dua macam yaitu tes dan non tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 198), untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar, pencapaian atau prestasi. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes koordinasi mata kaki menggunakan *Mitcel Soccer Test* (Ngatman, 2001: 25). Tes kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan alat yaitu *leg dynamometer* (Ismaryati, 2006: 115). Tes kelincahan menggunakan modifikasi *Zigzag Run Test* yang diambil dari Nurhasan (2007: 312), dan tes keterampilan menggiring bola menggunakan pedoman tes menurut Nurhasan (2007: 212).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 84) menyatakan bahwa

pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan.

Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa apabila tidak diolah, karena itu perlu analisis data tersebut. Dalam penelitian ini akan dibandingkan antara dua variabel, maka untuk pengujian beda akan dilakukan dengan analisis *Koefisien Determinasi (R²)*. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, dan untuk menganalisis data digunakan bantuan komputer program *SPSS 18.0 for Windows Evaluation Version*. Untuk memenuhi prasyarat analisis dari: analisis korelasi sederhana (*product moment*) dan analisis regresi ganda perlu dilakukan uji prasyarat (1) uji normalitas, (2) uji linieritas, dan (3) uji multikolinieritas. Setelah melakukan tes tersebut dilakukan analisis korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{N\Sigma_{xy} - (\Sigma_x)(\Sigma_y)}{\sqrt{\{N\Sigma_x^2 - (\Sigma_x)^2\} \{N\Sigma_y^2 - (\Sigma_y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi x dan y

N : jumlah testi

Σ_x : jumlah skor testi

Σ_x^2 : jumlah skor kuadrat

Σ_y : jumlah skor testi

Σ_y^2 : jumlah skor kuadrat

Selanjutnya dilakukan analisis korelasi ganda dengan menggunakan analisis regresi ganda sebagai berikut:

$$R_{xy(1,2,3)} = \frac{a1 \Sigma_x1_y + a2 \Sigma_x2_y + a3 \Sigma_x3_y}{\Sigma_y^2}$$

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya sumbangan signifikan adalah jika angka signifikansi $p < 0,05$ maka hubungan kedua variabel, signifikan dan sebaliknya angka signifikansi $p > 0,05$ maka hubungan kedua variabel, tidak signifikan (Jonathan Sarwono, 2010: 120),

dimana prosentase sumbangan yang diberikan 44 variabel bebas terhadap variabel terikat diperoleh angka *R Square* atau R_{xy} (1,2,3)².

ekstrakurikuler sepakbola, secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK YAPPI Wonosari dengan subjek penelitian 30 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

1. Analisis Deskriptif

- a. Koordinasi mata kaki pada penelitian ini diukur melalui *Mitcel Soccer Test*. Hasil analisis deskriptif koordinasi mata kaki pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Koordinasi Mata Kaki (X_1)

No.	Tendensi Sentral	Hasil
1.	Mean Koordinasi Mata Kaki	13.37
2.	Median Koordinasi Mata Kaki	14.00
3.	Mode Koordinasi Mata Kaki	14
4.	Standar Deviasi	1.586
5.	Varians	2.516
6.	Minimum	10
7.	Maksimum	16

Tabel tersebut di atas memperlihatkan bahwa koordinasi mata kaki pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, diperoleh rata-rata sebesar 13.37, dengan skor tertinggi 16 dan terendah 10.

- b. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengangkat beban dan menahan. Pengukuran ini dilakukan dengan alat *leg dynamometer*. Hasil analisis deskriptif kekuatan otot tungkai pada siswa putra yang mengikuti

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Tungkai (X_2)

No.	Tendensi Sentral	Hasil
1.	Mean Kekuatan Otot Tungkai	127.23
2.	Median Kekuatan Otot Tungkai	123.00
3.	Mode Kekuatan Otot Tungkai	125
4.	Standar Deviasi	33.558
5.	Varians	1126.116
6.	Minimum	73
7.	Maksimum	204

Tabel tersebut di atas memperlihatkan bahwa kekuatan otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, diperoleh rata-rata sebesar 127.23, dengan skor tertinggi 204 dan terendah 73.

- c. Kelincahan adalah waktu tercepat yang diperoleh dari dua kali kesempatan melakukan *Zigzag Run Test* atau lari zig-zag sesuai letak cone/marka dari garis start sampai finish dengan hasil dengan satuan yang digunakan adalah menit ataupun detik. Hasil analisis deskriptif kelincahan pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kelincahan (X_3)

No	Tendensi Sentral	Hasil
1.	Mean Kelincahan	11.91
2.	Median Kelincahan	11.94
3.	Mode Kelincahan	11.41
4.	Standar Deviasi	1.053
5.	Varians	1.109
6.	Minimum (Tercepat)	10.20
7.	Maksimum (Terlama)	13.75

Tabel tersebut di atas memperlihatkan bahwa kekuatan otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, diperoleh rata-rata sebesar 11.91”, dengan pencapaian tercepat 10.20” dan terlama 13.75”.

- d. Keterampilan menggiring bola ini dapat diketahui melalui tes menggiring bola zig-zag melewati bendera mulai dari garis start hingga finish dengan satuan hasil yang digunakan yaitu detik. Hasil Analisis deskriptif keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Keterampilan Menggiring Bola (Y)

No.	Tendensi Sentral	Hasil
1.	Mean Keterampilan Menggiring Bola	5.49
2.	Median Keterampilan Menggiring Bola	5.37
3.	Mode Keterampilan Menggiring Bola	5.26
4.	Standar Deviasi	0.679
5.	Varians	0.461
6.	Minimum (Tercepat)	4.32
7.	Maksimum (Terlama)	6.91

Tabel tersebut di atas memperlihatkan bahwa keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, diperoleh rata-rata sebesar 5.48”, dengan pencapaian tercepat 4.32” dan terlama 6.91”.

2. Hasil Uji Hipotesis

a. Hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh r_{X1Y} sebesar -

0.581 dengan $p < 0,05$. Hubungan korelasi dalam penelitian ini hasilnya negatif karena data inverse, artinya skor koordinasi mata kaki semakin besar skornya berarti semakin baik hasilnya, sehingga semakin besarnya skor koordinasi mata kaki akan menggambarkan semakin baik hasilnya sehingga estimasi besarnya skor koordinasi mata kaki akan diikuti semakin besarnya skor keterampilan menggiring bola, yang berarti keterampilan menggiring bolanya semakin baik. Tanda positif dan negatif hanya menunjukkan arah korelasi, tetapi tidak menunjukkan kualitas hubungan. Dengan demikian H_0 yang menyatakan “Tidak ada hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari” **ditolak**, dan H_a yang menyatakan “Ada hubungan antara koordinasi mata terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari” **diterima**.

b. Hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi *product moment* r_{X2Y} sebesar - 0.587 dengan $p < 0,05$. Hubungan korelasi dalam penelitian ini hasilnya negatif karena data inverse, artinya skor kekuatan otot tungkai semakin besar skornya berarti semakin baik hasilnya, sehingga semakin besarnya skor kekuatan otot tungkai akan menggambarkan semakin baik hasilnya sehingga estimasi besarnya skor kekuatan otot tungkai akan diikuti semakin besarnya skor keterampilan menggiring bola, yang

berarti keterampilan menggiring bolanya semakin baik. Tanda positif dan negatif hanya menunjukkan arah korelasi, tetapi tidak menunjukkan kualitas hubungan. Dengan demikian H_0 yang menyatakan “Tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari” **ditolak**, dan H_a yang menyatakan “Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari” **diterima**.

c. Hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi *product moment* r_{X_3Y} sebesar 0.559 dengan $p < 0,05$ dengan demikian H_0 yang menyatakan “Tidak ada hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari” **ditolak**, dan H_a yang menyatakan “Ada hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari” **diterima**.

d. Hubungan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda diperoleh koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0.832, R^2 0.692 dan F_{regresi} 19.440 dengan $p=0.000$. Ternyata $p < 0,05$

dengan demikian koefisien korelasi ganda tersebut signifikan, yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.

Dari hasil tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan “Tidak ada hubungan antara koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari” **ditolak** dan hipotesis asli yang menyatakan “Ada hubungan antara koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari” **diterima**.

Adapun koefisien determinan (R^2) dari pengaruh secara bersama-sama tersebut sebesar 0.692 atau 69.2%. Hasil ini menunjukkan bahwa koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan memberikan kontribusi efektif terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMK YAPPI Wonosari sebesar 69.2% dan selebihnya (30.8%) ditentukan oleh variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini.

B. Pembahasan

1. Hubungan Koordinasi Mata Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola

(*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.

Hubungan yang signifikan tersebut berarti bahwa semakin baik koordinasi mata kaki, semakin baik pula keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, dan sebaliknya semakin kurang baik koordinasi mata kaki, semakin kurang baik pula keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.

2. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari

Dari hasil analisis data dan pengujian hipotesis kedua, penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.

Hubungan yang signifikan tersebut berarti bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai, semakin baik pula keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, semakin kurang baik pula keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.

3. Hubungan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari

Analisis data dan pengujian hipotesis ketiga pada penelitian ini, penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.

Hubungan yang signifikan tersebut berarti bahwa semakin baik kelincahan, semakin baik pula terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, dan sebaliknya semakin kurang baik kelincahan, semakin kurang baik pula keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.

4. Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari

Hasil pengujian hipotesis keempat, membuktikan bahwa ada hubungan signifikan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.

Koefisien determinan (R^2) koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, sebesar 0.692 atau 69.2%, artinya koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan memberikan kontribusi (sumbangan efektif) terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, sebesar 69.2%. Hal ini dikarenakan program latihan untuk peningkatan keterampilan menggiring bola, melalui latihan-latihan koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terlebih dahulu. Ketiga komponen tersebut merupakan faktor utama untuk peningkatan keterampilan menggiring bola.

Ada banyak komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam berolahraga, diantaranya: Daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, ketepatan, koordinasi,

keseimbangan dan reaksi. Dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkapan dari komponen yang lain. Melihat karakteristik cabang olahraga sepakbola, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan tentunya tanpa mengingggalkan komponen fisik lain. Begitu pula dengan kebutuhan siswa sekolah menengah dalam melakukan olahraga sepakbola walaupun pada umur mereka kondisi fisik yang mereka punya masih memerlukan banyak latihan. Komponen kondisi fisik inilah yang dapat memberikan kontribusi setiap pemain dalam melakukan gerakan apapun seperti saat menggiring bola. Keterampilan menggiring bola merupakan keterampilan di mana seseorang mampu menkoordinasi antara pandangan mata dan gerakan kaki, menguasai membawa bola dengan kaki yang kuat, dan kelincahan untuk melewati lawan. Dari penjelasan tersebut maka perlu dibuktikannya apakah ketiga komponen kondisi fisik tersebut memberikan kontribusi pada saat menggiring bola sehingga memiliki hubungan yang signifikan.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan, sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari. Semakin baik koordinasi mata kaki, semakin baik pula keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola.
2. Ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari. Semakin baik Kekuatan otot tungkai,

semakin baik pula keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola.

3. Ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari. Semakin baik kelincahan, semakin baik pula keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola.
4. Ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan secara terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari. Koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola sebesar 69.2%.

Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan koordinasi mata kaki menggunakan *Mitcel Soccer Test*, latihan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat *Leg Dynamometer*, latihan kelincahan menggunakan *Zig-zag Run Test* dan latihan keterampilan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola, supaya dapat meningkatkan kemampuan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK YAPPI Wonosari hingga hasil yang maksimal.

Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas, dapat disarankan beberapa hal, antara lain:

1. Bagi Pemain
Perlunya memperhatikan latihan koordinasi mata.kaki, kekuatan otot tungkai, kelincahan dan keterampilan menggiring bola agar termotivasi dan lebih semangat dalam berlatih.
2. Bagi Peneliti
Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melibatkan variabel variabel bebas atau *independent variable* (X) lainnya yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan.

3. Bagi Pelatih

Bagi para pelatih sepakbola, diharapkan menerapkan latihan koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, kelincihan dan menggiring bola saat pelatihan sepakbola dengan berbagai bentuk model latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Anang Wijayanto. (2009). *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.

Burhan Nurgiyanto, dkk. (2004). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.

Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.

Joko Purwanto. (2004). *Hoki*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.

Luxbacher J. A. 2008. *Soccer Steps To Success*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Muhajir. (2007). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan". Jakarta: Penerbit Erlangga.

Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta : FIK UNY.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Purbayu Budi Santoso, & Ashari. (2005). *Analisis Statistik dengan Ms.Excel dan SPSS*. Yogyakarta : Andi Offset.

Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : Depdikbud.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.

Samsul Munawar. (2003). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang SMP N 4 Purbalingga*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta

Santoso, G.W. et al. (2005) *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB.

Sucipto, Dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjendikti.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

_____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta :FIK UNY.

Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Depdikbud.