

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP HASIL *DRIBBLING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN LUAR PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Hartati, Dodi Ryansyah

Universitas Sriwijaya

Abstract: *This study aims to determine the relationship of balance and foot coordination with dribbling results using outer legs in extracurricular futsal SMP Islam Az - zahrah 1 Palembang. This research method is correlation method. The population used is all students who follow extracurricular futsal, this amounted to 38 students. The results of this study indicate that there is a balance relationship with dribbling results using external foot of 0.90 or contribution contribution of 70.88% effective, there is an association of the ankle With the amount of 0.20 or effective contribution contribution of 17.54%, and there is a balance relationship and foot coordination with dribbling results using outer legs 1.46. Implied in this study there is a significant relationship on balance and coordination with dribbling results using outer legs in students extracurricular futsal SMP Islam Az - Zahrah 1 Palembang.*

Keywords: *balance, foot coordination, dribbling, futsal game.*

Abstrak: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan koordinasi mata kaki dengan hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada ekstrakurikuler futsal SMP Islam Az – Zahrah 1 Palembang. Metode penelitian ini adalah metode korelasi. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, ini berjumlah 38 siswa.. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan keseimbangan dengan hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar sebesar 0,90 atau kontribusi sumbangan efektif sebesar 70,88%, terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan sebesar 0,20 atau kontribusi sumbangan efektif sebesar 17,54%, dan terdapat hubungan keseimbangan dan koordinasi mata kaki dengan hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar sebesar 1,46. Implikasi dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan pada keseimbangan dan koordinasi dengan hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Islam Az – Zahrah 1 Palembang.

Kata kunci: keseimbangan, koordinasi mata kaki, *dribbling*, permainan futsal

PENDAHULUAN

Futsal dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dan dibagi oleh garis tengah lapangan dan terdapat dua buah gawang pada masing – masing di daerah permainan. panjang lapangan futsal adalah panjang minimal 25 meter dan panjang maksimal 42 meter, lebar minimal 15 meter dan lebar maksimal 25 meter . Garis

samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang. Lebar garis pembatas lapangan adalah 8 cm. Teknik dasar menggiring bola dalam permainan futsal. Antara lain, menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), dan menggunakan kaki bagian luar (*out side of the foot*). Dari beberapa teknik menggiring

tersebut, menggiring menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*). Muliono (2014 : 53). *dribbling* menggunakan kaki bagian luar merupakan bentuk teknik yang sering digunakan dalam permainan futsal. Futsal adalah olahraga modifikasi yang sudah dikenal masyarakat, futsal merupakan olahraga yang dapat dimainkan di lapangan terbuka maupun tertutup yang tidak memerlukan lapangan yang luas seperti olahraga sepak bola pada umumnya. Hal ini terlihat pada saat siswa melakukan teknik *dribbling* masih sering melakukan kesalahan. Dalam pelaksanaan *dribbling* hanya 25 % siswa yang dapat melakukan teknik *dribbling* dengan baik, sedangkan 75% siswa lainnya dalam melakukan teknik *dribbling* masih melakukan kesalahan.

TINJAUAN PUSTAKA

Futsal merupakan olahraga modifikasi dari sepak bola yang dimainkan didalam ruangan yang berjumlah 5 orang dalam satu tim, perkembangan futsal didunia akhir-akhir ini sangat pesat terjadi di negara-negara asia khususnya indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan. Olahraga ini dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan sebagai permainan maupun rekreasi dan juga sebagai persaingan. Murhananto (2006: 10) Olahraga futsal adalah olahraga yang mulai digemari di kawasan asia khususnya di indonesia, banyak sekali kejuaraan untuk menumbuhkan gairah dalam bermain futsal. Futsal adalah olahraga yang dapat diartikan permainan bola yang dimainkan didalam ukuran lapangan memiliki ukuran yang tidak luas dan dapat dimainkan oleh regu tim yang beranggotakan lima orang pemain dalam setiap tim.

Hakekat Koordinasi Mata Kaki

Ismaryati (2011, 53) mendefinisikan koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok – kelompok otot melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. menurut Zarwan (2012, 63) koordinasi merupakan kerja yang harmonis dari berbagai faktor pada suatu gerakan. Lebih lanjut Sajoto dalam Zarwan (1995) “koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa gerak menjadi gerakan yang utuh”. menurut Jonath dan Kramel dalam Syafruddin (2011 : 120 – 121) koordinasi merupakan kerja sama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Koordinasi mata kaki merupakan modal yang penting bagi seorang pemain atau atlit futsal untuk melakukan teknik dasar *dribbling*. Harsono (1988:220) menyatakan bahwa “suatu keterampilan atau skill menuntut adanya koordinasi”. Koordinasi yang dibutuhkan dalam keterampilan diantaranya koordinasi mata kaki (*foot-eye coordination*) dan koordinasi mata tangan (*eye-hand coordination*). Koordinasi mata kaki dibutuhkan dalam gerakan seperti dalam skill menendang bola, dan menggiring bola”. Teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dalam permainan futsal merupakan teknik yang sering digunakan dalam futsal yang berguna untuk mengecoh lawan dalam permainan futsal dan mampu menciptakan peluang bagi tim.

Hakekat Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar

Dribbling adalah penguasaan bola dengan kaki untuk menciptakan peluang pada saat dilapangan permainan. Seperti yang dijelaskan oleh lhaksana (2011: 33) bahwa : “*dribbling* adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman nya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.” Setiap pemain pemain harus menguasai keterampilan dasar *dribbling* bola saat bergerak, berdiri atau saat mengumpan atau melakukan tembakan.

Tenang (2008 : 69) “ teknik dasar *dribbling* dilakukan dengan menggunakan alas sepatu (*sole*), sisi dalam sepatu (*inside sole*) dan sisi luar sepatu (*outside sole*).” Menurut Josep A. Luxbacher (2004 : 48 – 49) dalam menggiring bola menggunakan kaki bagian luar harus menggunakan seluruh permukaan kaki bagian luar (*outside of the foot*) untuk mendorong bola kedepan. Menurut Agus Salim (2007 : 122) men *dribbling* atau menggiring bola yang baik adalah dimana bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan .

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan satu cara yang ditempuh guna menganalisis data-data yang telah diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk mengetahui kebenaran rumusan dalam penelitian. Rumusan yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah menggunakan uji regresi ganda. Untuk memenuhi ketentuan dan syarat analisis data melalui uji normalitas dan uji linieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Data

a) Deskripsi Data Hasil Tes keseimbangan

Penelitian ini menggunakan tes *modified bass test* guna membandingkan hubungan keseimbangan dengan hasil

dribbling menggunakan kaki bagian luar pada permainan futsal. Berdasarkan data yang diperoleh, maka di dapatkan hasil sebagai berikut data terbesar= **50** data terkecil = **10**, rentang = **40**, banyak kelas interval = **6**, panjang kelas interval = **6,6** rata-rata sebesar=**32,61**, modus **50,08** , dan simpangan baku sebesar = **23,22**

Berdasarkan data hasil tes keseimbangan diatas maka dapat digambarkan bahwa keseimbangan dapat dideskripsikan dan berkategori normal karena memiliki kemiringan kurva sebesar -0,58. Dapat dilihat tabel di berikut ini :

Tabel 1. Data Hasil Tes Keseimbangan

No	Hasil Tes Keseimbangan					
	Keseimbangan	Fi	Xi	X ²	fi Xi	fi Xi ²
1	10 – 16,6	4	13,3	176,89	53,2	707,56
2	16,7 – 23,3	5	20	400	100	2000
3	23,4 – 30	0	26,7	712,89	0	0
4	30,1 – 36,7	4	34,3	1176,49	137,2	4705,96
5	36,8 – 43,4	5	41	1681	205	8405
6	43,5 – 50	20	47,2	2227,84	944	44556,8
Σ		38			1239,4	60375,32

Ket : fi = frekuensi kelas eksperimen

Xi = Standar kelas eksperimen

b) Deskripsi Data Hasil Tes Koordinasi mata kaki

Penelitian ini menggunakan tes *soccer wall volley test* guna membandingkan hubungan koordinasi mata kaki dengan hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada permainan futsal. Berdasarkan data yang diperoleh, maka di dapatkan hasil sebagai berikut data terbesar = **17**, data terkecil = **9**, rentang = **6** ,banyak kelas interval = **6,21**, panjang kelas interval = **1,3** rata - rata sebesar = **13,59**, modus = **12,95**, dan simpangan baku sebesar **6,87**.

Berdasarkan data hasil tes koordinasi mata kaki diatas maka dapat digambarkan bahwa koordinasi mata kaki dapat dideskripsikan dan berkategori normal karena memiliki kemiringan kurva adalah sebesar 0,09. Dapat dilihat tabel di berikut ini:

Tabel 2. Data Hasil Tes Koordinasi mata kaki

No	Hasil tes Koordinasi mata kaki	F_i	X_i	X_i^2	$f_i X_i$	$f_i X_i^2$
1	9 – 10,3	9	9,65	93,12	86,85	838,08
2	10,4 – 11,7	0	11,05	122,10	0	0
3	11,8 – 13,1	3	12,45	155	37,35	465
4	13,2 – 14,5	13	13,85	191,82	180,05	2.493,66
5	14,6 – 15,9	3	15,25	232,56	45,75	697,68
6	16 – 17	10	16,65	277,22	166,5	2.772,2
Σ		38			516,5	7266,62

Ket : f_i = frekuensi kelas eksperimen

X_i = Standar kelas eksperimen

c) Deskripsi Data Tes Hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar

Penelitian data ini menggunakan tes hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar sebagai variabel terikat untuk mengetahui hubungan. Berdasarkan hasil tes futsal sebanyak 3 kali percobaan didapat kemampuan *dribbling* siswa tertinggi 10 detik = 5 poin dan paling rendah adalah 20 detik = 1 poin dengan rata-rata kemampuan *dribbling* futsal siswa adalah **3,54**. Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel **4.3**, maka didapatkan hasil sebagai berikut : data terbesar = **5**, data terkecil = **1**, rentang = **4**, banyak kelas interval = **0,6**, panjang kelas interval = **6** rata-rata **15,53**, modus **16,62**, dan simpangan baku sebesar **2,99**.

Berdasarkan data hasil tes *dribbling* diatas maka dapat digambarkan bahwa *dribbling* menggunakan kaki bagian luar dapat dideskripsikan dan berkategori normal karena memiliki kemiringan kurva sebesar 0,46. Dapat dilihat tabel di berikut ini:

Tabel 3. Data Hasil Tes *dribbling*

No	Tes Dribbling futsal	F_i	Y_i	Y_i^2	$f_i Y_i$	$f_i Y_i^2$
1	1 – 1,6	7	1,3	1,69	9,1	11,83
2	1,7 – 2,3	3	2	4	6	12
3	2,4 – 3	3	2,7	7,29	8,1	21,87
4	3,01 – 3,61	12	3,3	10,89	39,6	130,68
5	3,62 – 4,22	4	3,92	15,36	15,68	61,44
6	4,23 – 5	9	9,23	85,19	83,07	766,71
Σ		38			161,55	1004,53

Ket : f_i = frekuensi kelas eksperimen

X_i = Standar kelas eksperimen

PEMBAHASAN

Hasil analisis hubungan kedua variabel bebas dengan variabel terikat perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan variabel bebas satu dengan variabel terikat, variabel bebas dua dengan variabel terikat, variabel bebas satu dan variabel bebas dua dengan variabel terikat.

Hubungan Keseimbangan dengan Hasil *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Hubungan keseimbangan dengan hasil *dribbling* futsal ini termasuk kategori sangat kuat karena koefisien korelasinya sebesar **0,90**. Hasil ini menunjukkan keseimbangan merupakan komponen yang utama dalam dalam teknik *dribbling* futsal. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mempertahankan sikap tubuh secara konstan, baik pada saat melakukan gerakan maupun pada saat dalam keadaan diam (Sukirno, 2011:86).

Koefisien korelasinya sebesar 0,90 menunjukkan bahwa sumbangan keseimbangan pada hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar sebesar 22,8%. Dengan kata lain, kontribusi keseimbangan dengan hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Islam Az zahrah 1 Palembang.

Hubungan Koordinasi Mata Kaki terhadap Hasil *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis dengan mengukur koordinasi mata kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Islam Az zahrah 1 Palembang diperoleh bahwa koordinasi mata kaki memberikan sumbangan yang negatif terhadap hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada permainan futsal yang dapat dilihat dari sumbangan efektif keseimbangan sebesar 0,20. Koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. atau kemampuan menampilkan tugas gerak dengan luwes dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan Suharno (1982:110). Koefisien korelasi sebesar 0,20 menunjukkan bahwa persentase sumbangan koordinasi mata kaki pada hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar adalah 19 %. Dengan kata lain, ada kontribusi koordinasi mata kaki dengan hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Islam Az zahrah 1 Palembang.

Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi mata kaki Terhadap hasil *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama antara keseimbangan dan koordinasi mata kaki tidak memiliki hubungan secara signifikan dengan hasil *dribbling* bola menggunakan kaki bagian luar yang di buktikan dari hasil analisis yang memperoleh korelasi ganda (R) antara variabel-variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai korelasi yang lemah, hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan regresi linier ganda dimana hubungan keseimbangan terhadap hasil *dribbling* sebesar 0,90 dan hubungan koordinasi mata kaki dengan hasil *dribbling* sebesar 0,20, hal tersebut membuktikan bahwa hasil *dribbling*

menggunakan kaki bagian luar tidak didukung oleh beberapa besar kemampuan koordinasi mata kaki. Kemudian di cari korelasinya maka dapat dilanjutkan dengan uji korelasi ganda yaitu dengan menghitung nilai X1, X2 dan nilai Y dengan hasil 1,46. Menurut Soekatamsi (1988 : 158) menyatakan bahwa “ menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar terus bergulr terus – menerus diatas tanah. Sedangkan menurut Yulius Eria Saputra (2006 : 9) berpendapat bahwa “ *dribbling* adalah metode individual yang digunakan oleh pemain sepak bola untuk bergerak dengan bola dari satu titik ketitik yang lain “.Keseimbangan memberikan kontribusi termasuk kategori sangat kuat dengan koefisien korelasinya sebesar 0,90 sedangkan Koordinasi mata kaki memberikan kontribusi termasuk kategori lemah dengan koefisien korelasinya 0,20. Secara bersama-sama kedua variabel bebas memberikan kontribusi yang berbeda tetapi koefisien korelasinya sebesar 1,46. Pada penelitian ini keduanya memberikan kontribusi yang berbeda tetapi menghasilkan koefisien korelasi yang sangat kuat, dalam melakukan *dribbling* pada permainan futsal , saat gerakan mempertahankan tubuh saat menggiring bola, perkenaan bola dengan kaki untuk gerakan *dribbling* saja, untuk itu keseimbangan dan koordinasi mata kaki merupakan kemampuan yang sangat penting pada saat melakukan *dribbling* pada permainan futsal.

Tabel 4. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien Korelasi	Tingkat hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Lemah
0,20 - 0,399	Lemah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono (2012 : 257)

Berdasarkan tabel koefisien korelasi di atas maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan dan koordinasi dapat dikatakan memiliki korelasi yang sesuai dengan tingkat korelasi yang terdapat pada tabel diatas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan keseimbangan dengan hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada kegiatan ekstrakurikuler futsal siswa SMP IslamAz – zahrah 1 Palembang. Terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dengan hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada permainan futsal SMP Islam Az – zahrah 1 Palembang. Terdapat hubungan keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada kegiatan ekstrakurikuler futsal siswa SMP Islam Az – zahrah 1 Palembang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran. Bagi pelatih sebagai bahan acuan dan evaluasi dalam melatih kegiatan ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan prestasi Untuk penelitian lebih lanjut perlu dikaji mengenai bentuk tes dan menggunakan sarana olahraga yang dimodifikasi untuk tingkat sekolah menengah pertama Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan hasil *dribbling* futsal menggunakan kaki bagian luar Bagi mahasiswa FKIP Penjaskes Universitas Sriwijaya yang ingin mengembangkan penelitian yang sama, sebaiknya menggunakan bentuk *test* yang lebih relevan supaya data yang didapat lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. 2007. *Buku pintar sepak bola*. Jakarta : Penerbit Jembar.
- Irawan, Andri. 2006. *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta : Pena Pundi Aksara.
- Ismaryati. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Kurdi, Fauziah Nuraini dan Sukirno. 2011. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Laskar Aksara.
- Murhananto. 2006. *Dasar – dasar permainan futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Unsri Press.
- Syaruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang
- Tenang. 2008. *Teknik Dasar Futsal*, Jakarta : Dewa Pustaka.