

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
DI SMP NEGERI 1 RENGAT BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

ALDI DEKA SAPUTRA
NPM. 146611338

Pembimbing

Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “**Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Dr. Zainur, M.Pd selaku pembimbing skripsi yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Prodi Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Bapak Drs. Alzaber, M.Si Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak/ Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua, Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual, beserta Adik yang selalu menjadi motivasi penulis untuk menjadi kakak yang terbaik.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2014 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulisan rencana penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki.....	7
a. Pengertian Koordinasi Mata-Kaki.....	8
b. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki.....	9
2. Hakikat Kelenturan Tubuh.....	10
a. Pengertian Kelenturan Tubuh.....	10
b. Manfaat Kelenturan.....	12
3. Hakikat Keterampilan Menggiring Bola.....	13
a. Pengertian Menggiring Bola.....	13
b. Teknik Pelaksanaan Menggiring Bola.....	14
B. Kerangka Pemikiran.....	16

C. Hipotesis	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel	19
C. Defenisi Operasional	19
D. Instrumen Penelitian.....	20
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisa Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Data.....	29
B. Analisa Data.....	34
C. Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Kaki (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	30
2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	31
3. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola	14
2. Desain Penelitian.....	18
3. Tes Koordinasi Mata Kaki	22
4. Tes Kelenturan	23
5. Lapangan Tes Menggiring Bola.....	25



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	30
2. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	32
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	43
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	45
3. Tabel Data Hasil Tes Kelenturan Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	46
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelenturan Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat.....	48
5. Tabel Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat	49
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat.....	51
7. Korelasi X1 (Koordinasi Mata dan Kaki) ke Y (Hasil Keterampilan Menggiring Bola)	52
8. Korelasi X2 (Kelenturan Tubuh) ke Y (Hasil Keterampilan Menggiring Bola).....	54
9. Korelasi X1, X2 ke Y	56
10. R tabel	57
11. Dokumentasi Penelitian.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 25 ayat 4 yang berbunyi “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Untuk mewujudkan ini, maka lembaga pendidikan atau sekolah memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh untuk mencapai prestasi melalui kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah olahraga sepakbola.

Berbicara tentang sepakbola, merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat pada umumnya, maupun siswa pada khususnya. Dalam olahraga sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai oleh setiap pemain bola, seperti menggiring bola, *passing* dan *stopping* bola, *heading* bola serta *shooting* bola.

Dalam mewujudkan keterampilan teknik dasar di atas maka setiap pemain bola harus memiliki kondisi fisik yang prima, kemampuan taktik yang mumpuni dan kesiapan mental yang bagus. Sehingga ketika seorang pemain bola melakukan salah satu teknik dasar sepakbola maka pelaksanaan teknik tersebut akan maksimal yang terlihat bagus.

Terlebih lagi disaat melakukan teknik dasar menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Kegunaan keterampilan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan.

Sewaktu menggiring bola, pemain bola harus memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan kondisi fisik yang baik maka seorang pemain bola dapat melakukan menggiring bola dengan maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Ada dua unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu koordinasi mata-kaki, dan kelenturan tubuh. Koordinasi mata-kaki erat hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan, sedangkan kelenturan tubuh erat hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam menghindari lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang digiring.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat diketahui bahwa masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam menggiring bola, pergerakan siswa masih lamban sewaktu menggiring bola. Siswa kurang lincah dalam menghindari lawan yang hendak merebut bola. Siswa menggiring bola seringkali dalam melakukannya dengan arah yang lurus sehingga memudahkan lawan dalam mengambil bola yang sedang digiring. Siswa cenderung kaku sewaktu menggiring bola. Dimana seharusnya sewaktu menggiring bola siswa harus memiliki koordinasi mata-kaki yang baik dan kelenturan tubuh yang bagus sehingga siswa dengan mudahnya dapat mengecoh lawan yang menghadang dengan koordinasi mata-kaki dan kelenturan yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah tentang **Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka dapat didentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam menggiring bola.
2. Pergerakan siswa masih lamban sewaktu menggiring bola.
3. Siswa kurang lincah dalam menghindari lawan yang hendak merebut bola.
4. Siswa menggiring bola seringkali dalam melakukannya dengan arah yang lurus sehingga memudahkan lawan dalam mengambil bola yang sedang digiring.
5. Siswa cenderung kaku sewaktu menggiring bola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah pada:

1. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.
2. Kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.
3. Kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan pada:

1. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat?
2. Apakah terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat?
3. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.
2. kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.
3. kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi dan meraih

gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.

2. Bahan pertimbangan bagi guru atau pelatih dalam mengetahui kemampuan keterampilan menggiring bola siswanya.
3. Bagi siswa, dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola.
4. Sebagai bahan masukan bagi yang akan melakukan penelitian dalam pembinaan kondisi fisik dan teknik menggiring bola dalam olahraga sepakbola.
5. Sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki

a. Pengertian Koordinasi Mata-Kaki

Dalam bermain sepakbola khususnya pada saat melakukan *shooting*, seorang pemain bola harus memiliki koordinasi mata-kaki yang berguna untuk mengarahkan bola yang ditendang dengan tepat. Unsur fisik ini akan memudahkan pemain bola dalam menghasilkan *shooting* yang tepat ke arah gawang.

Menurut Harsono (2001:38) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan suatu model gerak. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam model gerakan yang kompleks dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar.

Menurut Irawadi (2011:103) koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

Dari kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot. Semakin baik koordinasi dari seluruh unsur gerak yang terlibat, maka semakin baik pula gerakan yang ditampilkan. begitu pula sebaliknya, apabila koordinasi buruk maka gerakan yang ditampilkan tentunya tidak akan baik. Artinya untuk dapat menguasai keterampilan gerak yang baik dibutuhkan koordinasi yang baik pula.

Sedangkan menurut Ismaryati (2008:53-54) koordinasi dapat diartikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan saling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan beberapa tingkat ketrampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan. ini dipikirkan bahwa seorang atlet dengan koordinasi yang baik adalah mampu tidak saja melakukan *skill* dengan baik, tetapi juga dengan cepat dapat menyelesaikan suatu tugas latihan.

Kemudian Syafruddin (2011:122-123) menambahkan bahwa gerakan-gerakan yang terkoordinasi, kelentukan, dan kelincahan merupakan syarat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerakan olahraga dan teknik olahraga. Situasi-situasi pertandingan yang berubah-ubah, keadaan cuaca, perbedaan alat, lapangan, dan lain-lain menuntut seseorang atau

atlet harus mampu beradaptasi dengan perubahan situasi dan kondisi tersebut tanpa menurunkan kualitas keterampilan yang dimiliki.

Dari kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi dapat menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerakan olahraga dan teknik olahraga. Kemampuan koordinasi yang baik akan dapat menghemat pemakaian tenaga. Semakin baik kemampuan koordinasi maka semakin mudah dan cepat dapat mempelajari bentuk-bentuk gerakan yang baru. Seorang pemain sepakbola yang baik harus dapat beradaptasi dengan perubahan situasi dan kondisi tanpa menurunkan kualitas keterampilan yang dimiliki.

Dalam penelitian ini koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi mata-kaki, ini berarti bahwa gerakan teknik dasar yang dilakukan oleh siswa harus terkoordinasi dengan baik, sehingga pelaksanaan teknik yang dilakukanpun dapat maksimal. Koordinasi mata-kaki yang baik akan memudahkan siswa dalam memperkirakan pergerakan bola sehingga siswa dapat mengetahui kapan akan *menpassing* bola yang dibawa ataupun *menstopping* bola yang diterima.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki

Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kaku. Gerakannya tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya.

Menurut Irawadi (2011:104) Koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, Faktor-faktor tersebut antara lain :

a) Daya Fikir

Daya fikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus ia lakukan, dan bagaimana ia harus melakukannya.

- b) Kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra
Ketelitian dari indra-indra seperti mata, telinga, kulit dan lain sebagainya sangat mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari indra-indra tersebut akan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak.
- c) Pengalaman motorik
Pengalaman motorik akan mempengaruhi koordinasi gerak. Hukum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru.
- d) Kemampuan biomotorik
Tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti : kekuatan, daya tahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula koordinasi gerakannya.

Dari keterangan di atas diketahui bahwa koordinasi gerakan yang baik itu bergantung pada kemampuan seseorang dalam berfikir, kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra, pengalaman motorik serta kemampuan biomotorik. Keempat faktor ini merupakan sistem penunjang yang kompleks sehingga setiap seseorang melakukan gerakan maka seluruh komponen tersebut terhubung pada saraf pusat (otak) dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak yang dilakukan.

2. Hakikat Kelenturan Tubuh

a. Pengertian Kelenturan Tubuh

Kelenturan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengelenturan tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat kelenturan persendian pada seluruh tubuh. Kelenturan merupakan unsur penting yang harus dimiliki dalam kesegaran olahraga dan tuntunan berbagai cabang olahraga.

Menurut Bumpa dalam Bafirman (2000:31) mengemukakan bahwa kelenturan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat

melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi yang digerakkan istilah lain dari kelenturan adalah keluwesan, kelentukan dan fleksibilitas.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa fleksibilitas merupakan bagian dari komponen respon otot, didalam kehidupan sehari-hari, hampir dalam setiap cabang olahraga fleksibilitas sangat diperlukan disamping komponen fisik lainnya, kurangnya kelenturan seringkali menyebabkan ketegangan berlebih dari otot-otot.

Kelenturan adalah kemampuan regangan otot *tendon* dan *ligamen* dengan tulang. Kelenturan ini menitikberatkan pada kapasitas gerak yang dinilai melalui luas gerak persendian dan dapat dikatakan bahwa kelenturan adalah komponen yang berperan penting terhadap luasnya gerakan.

Dari penjelasan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah suatu kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah atau kemampuan regangan otot dengan tulang untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Menurut pendapat Syafruddin (2011:111) mendefinisikan: “kelenturan adalah kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan”.

Dari kutipan di atas, dapat diketahui bahwa kelenturan yang dimiliki pada setiap orang itu berguna untuk melakukan gerakan-gerakan yang melibatkan sendi-sendi atau pergelangan sehingga gerakan yang dilaksanakan tersebut tampak

lebih rileks dan tidak kaku sesuai dengan arah amplitude gerakan yang besar dan luas saat persendian tersebut dilakukan.

b. Manfaat Kelenturan

Kelenturan tubuh yang baik dapat memperbaiki sikap tubuh dan meningkatkan postur tubuh karena latihannya melibatkan otot punggung bagian bawah, dada dan pundak, kelenturan merupakan membantu meraih prestasi dalam suatu cabang dengan adanya kelenturan dibagian-bagian tubuh tertentu yang dibutuhkan untuk menunjang penampilan di arena olahraganya.

Menurut Syafruddin (2011:114) besarnya pengaruh kelenturan terhadap penguasaan keterampilan-keterampilan gerakan juga terlihat pada cabang olahraga sepakbola, senam, bolabasket, sepaktakraw, lompat tinggi, lompat galah, golf, bulutangkis dan lain sebagainya. Hampir semua cabang olahraga yang memerlukan tingkat koordinasi gerakan yang tinggi dan rumit memerlukan kelenturan atau fleksibilitas persendian tubuh sesuai dengan tingkat kebutuhan olahraganya karena tiap cabang olahraga membutuhkan tingkat kelenturan yang berbeda.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa kelenturan atau *fleksibility* merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang luas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu. Serta kelenturan juga berfungsi untuk dapat melakukan gerakan yang rumit sewaktu berolahraga.

3. Hakikat Keterampilan Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Di dalam teknik dasar permainan sepakbola, teknik *dribbling* sangat menentukan sekali. Menggiring bola merupakan teknik membawa bola atau secara pelan-pelan/ cepatbola digiring menggunakan bagian kaki bagian dalam, kaki bagian luar serta punggung kaki. Teknik *dribbling* adalah teknik membawa bola atau menguasai bola dalam suatu permainan sepakbola.

Menurut Jaya (2008:66) mengemukakan *men-dribble* bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. *Men-dribble* bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menurut Mielke (2007:1) *Dribble* bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap untuk melakukan operan atau tembakan ke gawang lawan.

Menggiring bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu, dan melindungi bola. Menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak penjaga lawan. Ada beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.

Bola yang digiring harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Dari pendapat-pendapat di atas, diketahui bahwa keterampilan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong

bola agar bergulir terus menerus diatas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa *dribbling* itu adalah kemampuan seseorang dalam membawa, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki dengan tujuan bola bisa di oper atau langsung ditembakkan ke gawang lawan, sehingga poin yang diperoleh dapat memenangkan suatu pertandingan dalam sebuah permainan tersebut.

b. Teknik Pelaksanaan Menggiring Bola

Dalam permainan sepakbola teknik dasar menggiring bola merupakan hal yang paling penting karena apabila menggiring bola suatu pemain baik, maka tim akan terlihat kompak. Untuk lebih jelas dapat melihat gambar di bawah ini.



Gambar 1. Menggiring Bola
(Luxbacher, 2011: 49)

1. Teknik *dribble* dalam permainan sepakbola adalah.

a. Menggiring bola dengan menggunakan kaki sisi bagian dalam

Menurut Mielke (2007:3) ”*dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar”.

Walalupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap didaerah terlindung di antara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa melakukan teknik *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam merupakan teknik yang memungkinkan bagi setiap pemain. Karena untuk melakukannya dapat menggunakan sebahagian besar dari sisi kakinya, sehingga mempermudah dalam melakukan pergerakan dengan bola walaupun dengan konsekuensi berkurangnya kecepatan pergerakan dalam menggiring bola tersebut.

b. Menggiring bola dengan kura-kura (punggung) kaki

Menurut Mielke (2007:5) ”kura-kura kaki atau punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat dilapangan”. Menggunakan kura-kura kaki adalah bagian sepatu tempat tali sepatu berada, dimana bagian ini bisa memberikan pengontrolan terhadap bola. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok pada saat digiring.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita ketahui bahwa teknik *dribbling* menggunakan sisi punggung kaki dapat memberikan kita, kontrol bola yang baik dan *plus* kecepatan maksimal dalam melakukan pergerakan dalam permainan sepakbola.

c. Menggiring bola dengan menggunakan kaki sisi bagian luar

Menurut Mielke (2007:4) ”Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan menguasai bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola, sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki”.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar merupakan teknik dasar menggiring yang memungkinkan pemain untuk bergerak ke depan dan ke samping lebih cepat tanpa harus kehilangan kontrol terhadap bola. Teknik ini juga sangat membantu dalam melakukan pergerakan untuk melewati lawan dalam permainan sepakbola.

2. Hal-Hal Dalam Pelaksanaan Dribble Sepakbola

Pendapat ahli Luxbacher (2011 : 50) mengatakan prinsip teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan.

- a. Bola dikontrol dengan rapat.
- b. Posisi tubuh menyamping.
- c. Postur tubuh membungkuk dengan lutut sedikit ditekuk.
- d. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.
- e. Kepala tegak dan melihat ke arah lawan. Disamping itu bagian-bagian teknik *dribble* terdiri atas.

B. Kerangka Pemikiran

Koordinasi mata-kaki yang dimiliki oleh seorang pemain bola akan mempengaruhi keterampilannya disaat menggiring bola, dengan koordinasi mata-

kaki yang baik maka seorang pemain bola akan dapat menghindari lawan disaat menggiring bola sehingga bola yang digiring tidak dapat direbut oleh lawan.

Kemudian kelenturan tubuh yang bagus akan memudahkan seorang pemain bola disaat melakukan keterampilan menggiring bola, dengan kelenturan tubuh yang bagus pemain dapat bergerak dengan mudah dan tidak kaku disaat menggiring bola. Keterampilan menggiring bola yang didukung dengan kelenturan tubuh yang bagus akan terlihat dinamis dan menarik seolah-olah pemain bergerak meliuk-liuk dengan cepat tanpa kehilangan bola yang dikontrol.

Dari dasar pemikiran di atas maka peneliti mengutarakan bahwa dengan koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh yang baik dan maksimal maka keterampilan menggiring bola seorang pemain bola akan terlihat baik dan maksimal.

C. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan diatas maka dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.
2. Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.
3. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.

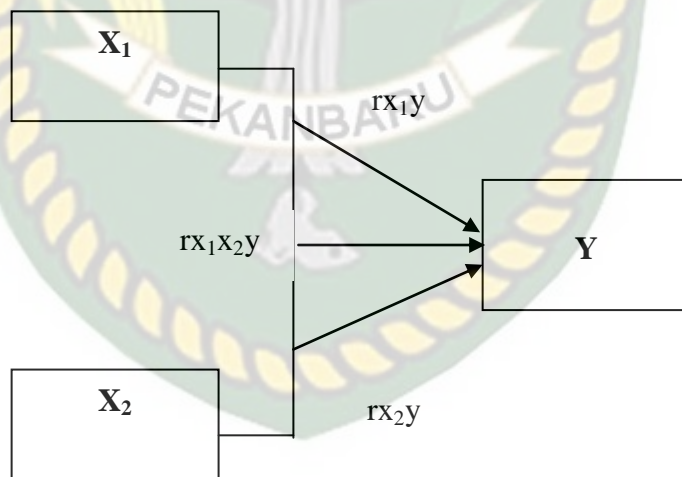
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasi ganda dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X_1) adalah koordinasi mata-kaki, (X_2) adalah kelenturan tubuh dan serta sebagai variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bola.

Adapun desain penelitian ini menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

X_1 = variabel bebas

X_2 = variabel bebas

Y = variabel terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu Siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *total sampling*, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang.

C. Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

- 1) Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk menyelaraskan gerakan menggunakan otot-otot kaki melalui syaraf otot terhadap pandangan mata pada target dengan tepat secara dinamis. Koordinasi mata-kaki ini akan diukur menggunakan tes koordinasi mata kaki (Winarno, 2006:87)
- 2) Kelenturan tubuh kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa

mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu. Tes yang digunakan adalah tes *sit and reach*.

3) Menggiring Bola

Suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Tes yang digunakan adalah tes *soccer dribble test*.

D. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian ini terdiri dari macam tes yaitu tes koordinasi mata kaki, tes kelenturan dengan melakukan *sit and reach* dan tes menggiring bola. Berikut adalah tes yang akan digunakan:

1. Tes Koordinasi Mata Kaki (Winarno, 2006:87):

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata-kaki siswa (testi) dalam bergerak.

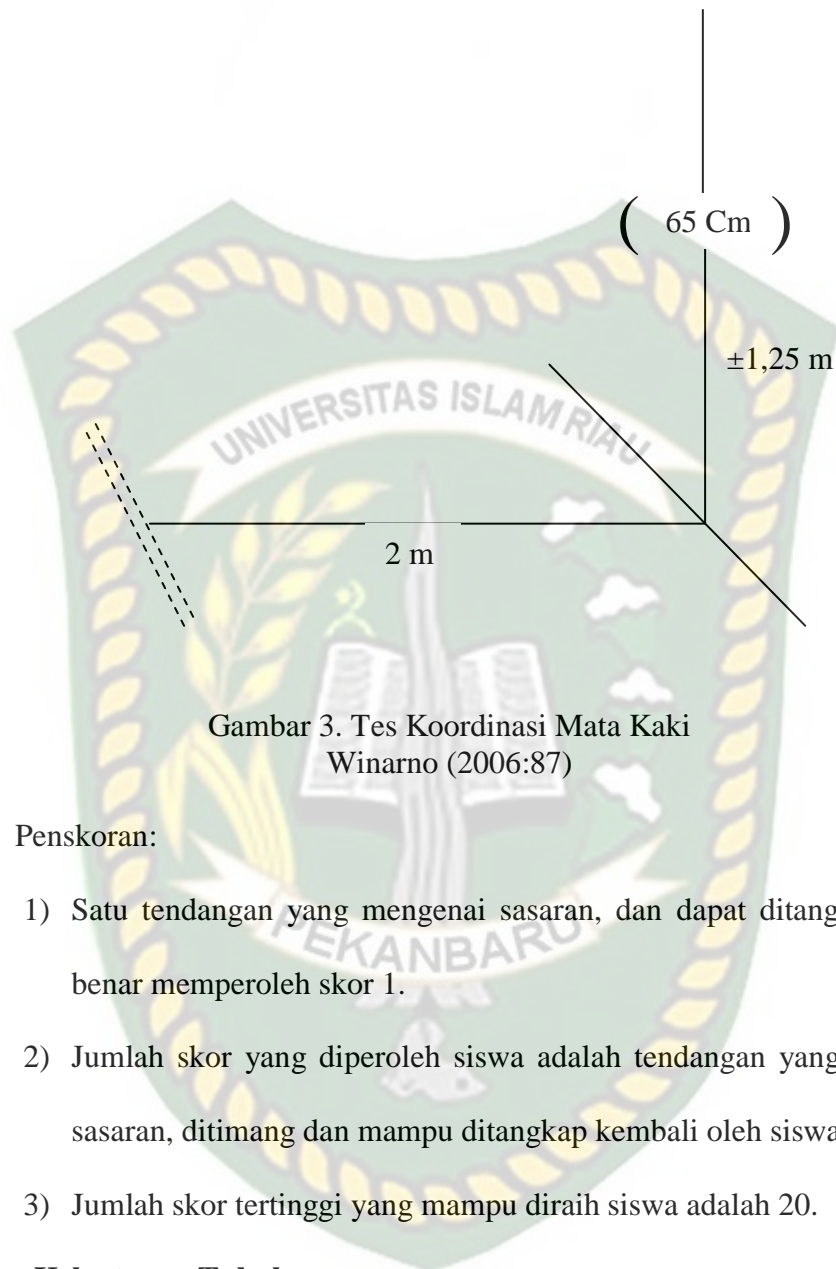
b. Alat dan Perlengkapan:

- 1) Kapur atau pita untuk membuat garis batas.
- 2) Formulir dan alat tulis.
- 3) Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan diameter (garis tengah) 65 cm. Sasaran disiapkan 3 buah dengan ketinggian yang berbeda-beda ($\pm 1,25$ meter) sesuai dengan kondisi siswa (testi) agar pelaksanaan tes lebih efisien.

- 4) Pita pembatas sepanjang 3 meter dipasang di depan siswa (testi) sebagai pembatas pelaksanaan kegiatan.
- 5) Jarak antara testi dengan sasaran 2 meter.

c. Prosedur

- 1) Sasaran ditempelkan pada tembok, dengan ketinggian bagian bawahnya setinggi 1,25 meter.
- 2) Buatlah garis di lantai menggunakan kapur atau pita dengan jarak 2 meter dari tembok, sasaran.
- 3) Siswa (testi) berdiri di belakang garis pembatas.
- 4) Siswa diinstruksikan melaksanakan tes dengan kaki yang dipilih, dengan cara sebagai berikut: siswa melambungkan bola ke atas, menendang bola ke sasaran, menimang bola yang memantul dari sasaran sebelum bola jatuh di lantai, dan menangkapnya kembali.
- 5) Sebelum dilaksanakan tes, siswa diberi kesempatan untuk mencoba, agar mereka beradaptasi dengan tes tersebut.
- 6) Tes dianggap berhasil apabila bola yang ditendang mengenai sasaran, bola yang memantul dapat ditimang, dan ditangkap kembali.
- 7) Siswa tidak boleh menimang dan menangkap bola yang memantul di depan garis batas.
- 8) Siswa memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan, dan 10 kali ulangan menggunakan kaki kiri.



Gambar 3. Tes Koordinasi Mata Kaki
Winarno (2006:87)

d. Penskoran:

- 1) Satu tendangan yang mengenai sasaran, dan dapat ditangkap secara benar memperoleh skor 1.
- 2) Jumlah skor yang diperoleh siswa adalah tendangan yang mengenai sasaran, ditimbang dan mampu ditangkap kembali oleh siswa.
- 3) Jumlah skor tertinggi yang mampu diraih siswa adalah 20.

2. Tes Kelenturan Tubuh

Pelaksanaan tes kelenturan dengan melakukan *sit and reach*: (Ismaryati, 2006:101-102)

- a) Test duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.

- b) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung *box*, telapak tangan menempel dipermukaan *box*
- c) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan satu detik, catat hasilnya.
- d) Dilakukan tiga kali ulangan.
- e) Pada saat tangan mendorong kedepan kedua lutut harus tetap lurus.
- f) Dorongan dilakukan dengan kedua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- g) Sebelum melakukan tes pemanasan terlebih dahulu
- h) Raihan terjauh dari ketiga ulangan merupakan nilai kelenturan testee, angka di catat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 4. Tes Kelenturan
(Ismaryati, 2008:102)

3. Tes Menggiring Bola (Nurhasan, 2001 : 160) menerangkan sebagai berikut:

- a) Tujuan pelaksanaan tes, mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arahan.
- b) Alat yang digunakan, bola, *stopwatch*, 6 buah rintangan (tongkat lembing), tiang bendera, kapur.

c) Petunjuk Pelaksanaan Tes

- 1) Pada aba-aba siap testi berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba ya, testi mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang ditetapkan sampai ia melewati garis *finish*.
- 3) Bila salah arah menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan.
- 4) Bola diiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

d) Gerakan Dinyatakan Gagal Bila,

- 1) Testi menggiring bola hanya dengan satu kaki saja.
 - 2) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - 3) Testi menggunakan anggota lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.
- Untuk lebih jelas lihat gambar di sebelah ini



Gambar 5. Lapangan Tes Menggiring Bola
(Nurhasan, 2001 : 161)

e) Cara penilaian

Waktu yang ditempuh oleh testi dari mulai aba-aba ya sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Tekhnik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan di teliti.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang di perlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat.

3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat, maka dilakukan tes koordinasi mata-kaki, tes kelenturan tubuh dan tes menggiring bola.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang akan dipergunakan adalah:

1. Korelasi product moment yang digunakan untuk menghitung korelasi dari X_1 (koordinasi mata-kaki) terhadap Y (keterampilan menggiring bola) dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

r_{x_1y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum X_1 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor Y
$\sum X_1^2$	= Jumlah seluruh skor X_1
$\sum Y^2$	= Jumlah seluruh skor Y

2. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_2 (kelenturan tubuh) terhadap Y (keterampilan menggiring bola) juga menggunakan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2 Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

r_{x_2y}	= Angka Indeks Korelasi "r" Product moment
n	= Sampel
$\sum X_2 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor Y
$\sum X_2^2$	= Jumlah seluruh skor X_2
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

3. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_1 (koordinasi mata-kaki) terhadap X_2 (kelenturan tubuh) juga menggunakan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1x_2} = \frac{n \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

keterangan:

$r_{X_1 X_2}$	= Angka Indeks Korelasi "r" Product moment
n	= Sampel
$\sum X_1 X_2$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor X_2
$\sum X_1^2$	= Jumlah seluruh skor X_1
$\sum X_2^2$	= Jumlah seluruh skor X_2

4. Kemudian untuk menghitung nilai korelasi dari X_1 (koordinasi mata-kaki) dan X_2 (kelenturan tubuh) terhadap Y (keterampilan menggiring bola) digunakan rumus korelasi berganda dari Sugiyono (2010:222) yaitu:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1} r_{yx_2} r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

- $R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 ryx_1 = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y
 ryx_2 = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y
 rx_1x_2 = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Untuk memberikan interpretasi besarnya hubungan koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Sama dengan 0,00	: Tidak dihitung
Kurang dari 0,01-0,199	: Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	: Rendah
Antara 0,40-0,599	: Sedang
Antara 0,60-0,799	: Kuat
Antara 0,80-1,000	: Sangat kuat

5. Untuk melihat besarnya kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat dengan melihat koefisien determinasi menurut Sugiyono (2010:215) dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat dengan menggunakan tes koordinasi mata dan kaki, tes kelenturan tubuh dengan *sit and reach* dan tes keterampilan menggiring bola, maka didapatkan rincian data sebagai berikut:

1. Koordinasi Mata dan Kaki (X1) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata dan kaki terhadap siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat. Diperoleh koordinasi mata dan kaki terendah yang dicapai siswa adalah 3 dan koordinasi mata dan kaki tertinggi adalah 13, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 8.15; (2) simpangan baku = 2.54; (3) median = 8; dan modus (10).

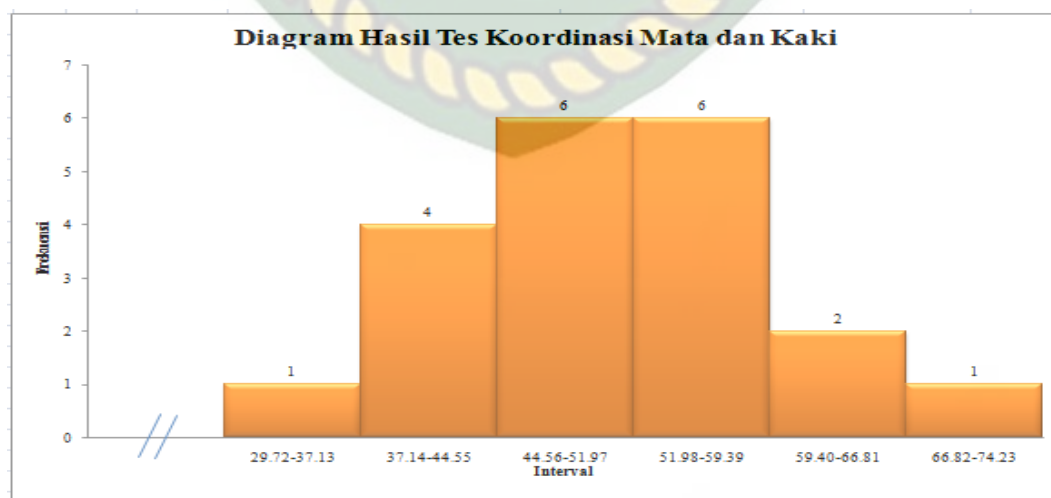
Sebaran t skor koordinasi mata dan kaki siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 7.42 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 29.72-37.13 terdapat 1 orang atau 5%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 37.14-44.55 terdapat 4 orang atau 20%, pada kelas *interval* ketiga pada

rentang 44.56-51.97 terdapat 6 orang atau 30%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 51.98-59.39 terdapat 6 orang atau 30%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 59.40-66.81 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas *interval* keenam pada rentang 66.82-74.23 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Kaki (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	29.72 - 37.13	1	5%
2	37.14 - 44.55	4	20%
3	44.56 - 51.97	6	30%
4	51.98 - 59.39	6	30%
5	59.40 - 66.81	2	10%
6	66.82 - 74.23	1	5%
Jumlah		20	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata dan kaki siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat

2. Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat

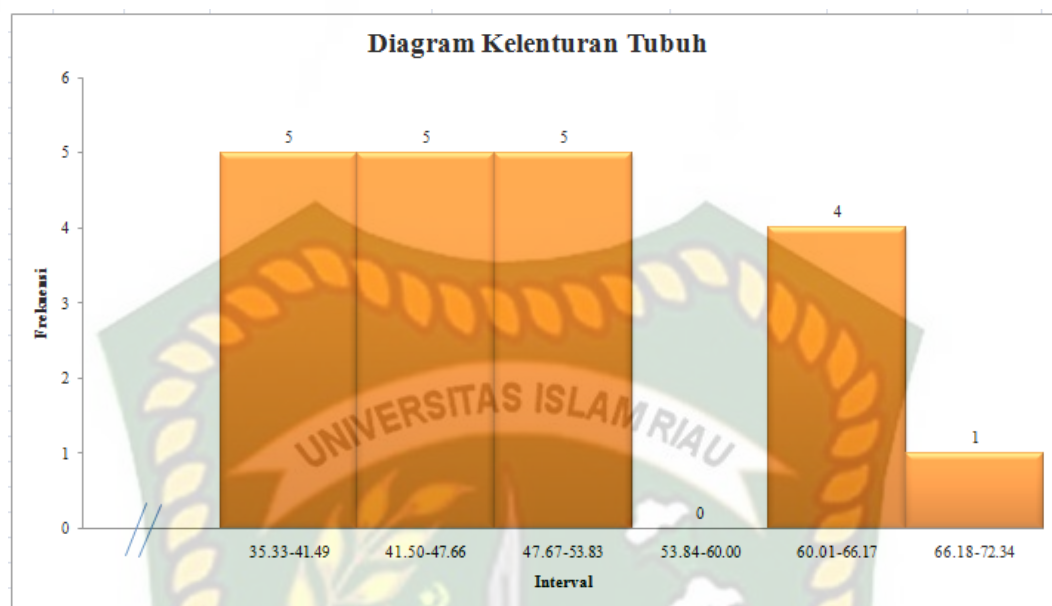
Pengukuran terhadap kelenturan tubuh, diperoleh kelenturan tubuh terendah yang dicapai adalah 3.80 dan kelenturan tubuh maksimal adalah 21.50 dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata = 11.73; (2) simpangan baku = 5.41; (3) median = 10.45; (4) modus = 13.70.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6, panjang kelas adalah 6.17 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 35.33-41.49 terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 41.50-47.66 terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 47.67-53.83 terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 53.84-60.00 tidak ada, pada kelas *interval* kelima pada rentang 60.01-66.17 terdapat 4 orang atau 20%, pada kelas *interval* keenam pada rentang 66.18-72.34 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	35.33 - 41.49	5	25.00%
2	41.50 - 47.66	5	25.00%
3	47.67 - 53.83	5	25.00%
4	53.84 - 60.00	0	0.00%
5	60.01 - 66.17	4	20.00%
6	66.18 - 72.34	1	5.00%
Jumlah		20	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelenturan tubuh dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat

3. Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap hasil keterampilan menggiring bola, waktu terendah yang diperoleh siswa adalah 15.40 dan waktu tercepat adalah 10.40. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 12.97; (2) simpangan baku = 1.29; (3) median = 12.95.

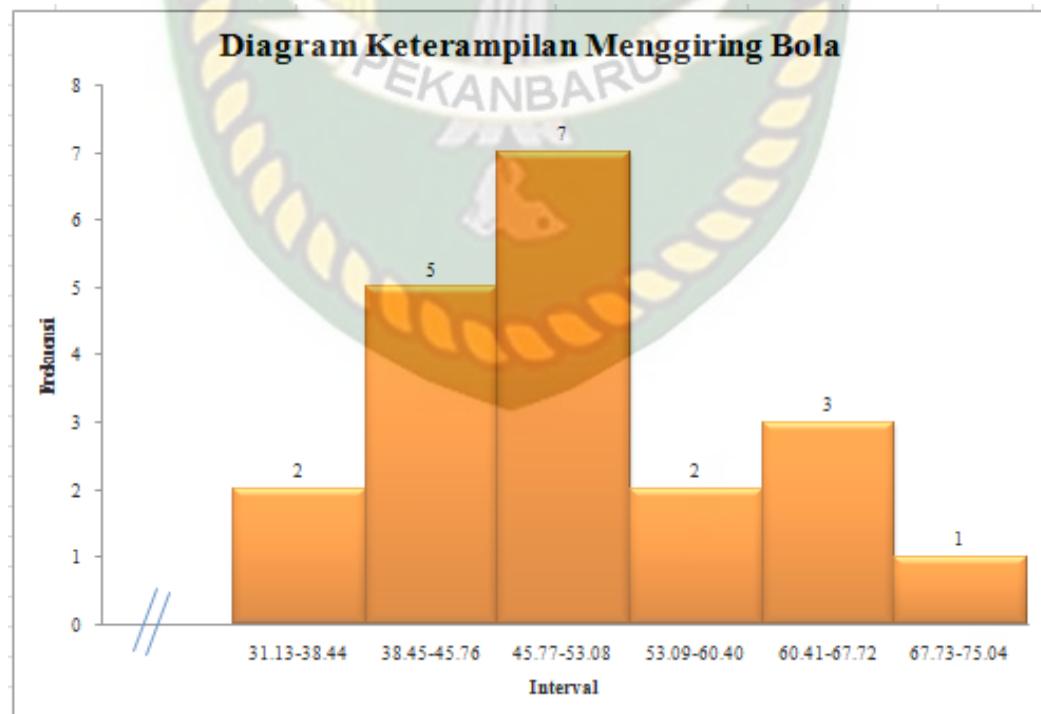
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 7.32 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 31.13-38.44 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 38.45-45.76 terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 45.77-53.08 terdapat 7 orang atau 35%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 53.09-60.40 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 60.41-67.72 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas *interval* keenam pada rentang 67.73-

75.04 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31.13 - 38.44	2	10.00%
2	38.45 - 45.76	5	25.00%
3	45.77 - 53.08	7	35.00%
4	53.09 - 60.40	2	10.00%
5	60.41 - 67.72	3	15.00%
6	67.73 - 75.04	1	5.00%
Jumlah		20	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil keterampilan menggiring bola dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rengat Barat

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah koordinasi mata dan kaki dan X_2 adalah kelenturan tubuh dan yang menjadi variabel Y adalah hasil keterampilan menggiring bola. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1) Terdapat Hubungan X_1 ke Y (Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata dan kaki dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat didapat nilai $r_{hitung} = 0,515 > r_{tabel} = 0,444$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat diterima dengan nilai kontribusi sebesar 26.52%.

2) Terdapat Hubungan X_2 ke Y (Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelenturan tubuh dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat didapat nilai $r_{hitung} = 0,500 > r_{tabel} = 0,444$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat diterima dengan nilai kontribusi sebesar 25%.

3) Terdapat Hubungan X_1 dan X_2 Ke Y (Koordinasi Mata dan Kaki dan Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh hasil keterampilan menggiring

bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat secara simultan adalah $0,602 > r_{\text{tabel}} = 0,444$, hal ini menunjukkan adanya korelasi secara bersamaan antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat sehingga hipotesis terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat diterima dengan nilai kontribusi sebesar 36.24%.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata dan kaki seorang siswa mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar $r_{\text{hitung}} = 0,515 > r_{\text{tabel}} = 0,444$ dengan nilai kontribusi sebesar 26.52%. Ini menandakan bahwa koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat. koordinasi mata dan kaki akan memaksimalkan kemampuan seorang siswa sewaktu menggiring bola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

Sedangkan kelenturan tubuh seorang siswa juga mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar $r_{\text{hitung}} = 0,500 > r_{\text{tabel}} = 0,444$ dengan nilai kontribusi sebesar 25%. Ini menandakan bahwa kelenturan tubuh mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat kelenturan tubuh akan memaksimalkan kemampuan seorang siswa sewaktu menggiring bola karena

dengan dengan kelenturan tubuh yang baik sewaktu menggiring bola, maka lawan akan yang menghadang dapat dihindari.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola dengan nilai $r_{hitung} = 0,602$ dengan $r_{tabel} = 0,444$ sehingga otomatis dapat juga disebut mempunyai kontribusi sebesar 36.24%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi keterampilan menggiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola namun faktor koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola. Hubungan tersebut ada sewaktu siswa menggiring bola, ketika siswa bergerak ke kiri dan ke kanan menghindari rintangan sambil menggiring bola yang dikontrol dengan kaki faktor koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh bekerja secara serempak sehingga menghasilkan gerakan menggiring bola yang dinamis.

Dalam permainan sepakbola khususnya dalam melakukan teknik menggiring bola faktor koordinasi mata dan kaki sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, karena sangat memudahkan pemain dalam mengambil posisi yang tepat dan dapat menempatkan bola sesuai sasaran yang diinginkan. koordinasi mata dan kaki yang dimaksud di sini adalah koordinasi mata dan kaki

dalam melakukan menggiring bola di mana perkenaan bola dengan kaki tidak terlalu jauh dari jangkauan atau penguasaan.

Sebagaimana hasil penelitian Sapulete (2012:112) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMK Kesatuan Samarinda, dengan nilai korelasi hitung (r) = 0.500 ($P < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMK Kesatuan Samarinda.

Hasil penelitian Mappaompo (2012:92) menunjukkan bahwa Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola Tim Gelora Kabupaten Sinjai dengan nilai korelasi $r = 0,747$.

Kemudian hasil penelitian Iman (2013:15) menunjukkan bahwa hubungan antara koordinasi mata dan kaki dan kecepatan terhadap hasil keterampilan menggiring bola pada siswa putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak tergolong kuat. Sedangkan, sumbangan variabel X_1 dan X_2 terhadap Y atau koefisien diterminan = $R^2 \times 100\%$ atau $(0,7102 \times 100\% = 50,41)$.

Permainan sepakbola sebenarnya juga merupakan sebuah permainan yang sederhana akan tetapi memiliki gerakan-gerakan kompleks, oleh karena itu selain faktor koordinasi mata dan kaki yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola khususnya teknik menggiring bola, faktor lainnya yang juga memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola adalah kelenturan. Peranan kelenturan tubuh

dalam permainan sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola bisa dilihat dari bagaimana seorang pemain sepakbola untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan jangkauan serta menempatkan diri untuk mengontrol bola agar tetap dalam penguasaan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan tubuh adalah persyaratan yang diperlukan secara anatomi bagi berlangsungnya gerakan dalam olahraga, serta mampu memanfaatkan sepenuhnya suatu keterampilan menggiring bola dalam permainan bola yang diinginkan.

Sehingga koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh yang dimiliki oleh siswa sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiringnya, semakin baik koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh siswa, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya. Selain koordinasi mata dan kaki faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu siswa menggiring bola seperti unsur koordinasi gerak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koordinasi mata dan kaki yang dimiliki oleh siswa telah digunakan semaksimal mungkin sewaktu melakukan tes koordinasi tersebut dan kelenturan tubuh juga telah dilaksanakan sebaik mungkin sewaktu melakukan tes *sit and reach* sehingga hal tersebut mempengaruhi keterampilan menggiring bola yang dilakukan oleh siswa yang menunjukkan bahwa koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh mempunyai pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

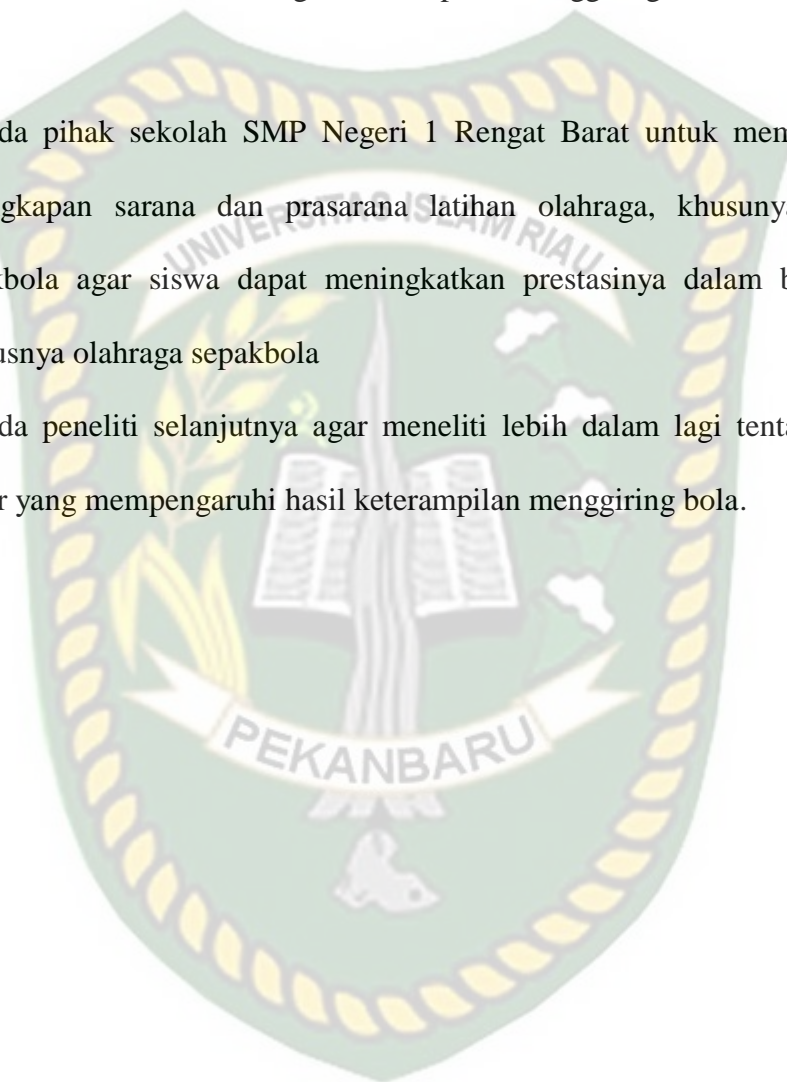
1. Terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat dengan nilai $r_{hitung} = 0,515$ dengan $r_{tabel} = 0,444$ dengan nilai kontribusi sebesar 26.52%.
2. Terdapat hubungan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat dengan nilai $r_{hitung} = 0,500$ dengan $r_{tabel} = 0,444$ dengan nilai kontribusi sebesar 25%.
3. Terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat dengan nilai $r_{hitung} = 0,602$ dengan $r_{tabel} = 0,444$ dengan nilai kontribusi sebesar 36.24%.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai hubungan koordinasi mata dan kaki dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rengat Barat sebesar nilai $r_{hitung} = 0,602$ dengan $r_{tabel} = 0,444$.

B. Saran

1. Kepada siswa diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan koordinasi mata dan kaki dan latihan kelenturan tubuh agar hasil keterampilan menggiring bola dapat terus ditingkatkan.

2. Bagi Pembina ekstrakurikuler sepakbola, disamping melatih teknik menggiring bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan koordinasi mata dan kaki agar kemampuan menggiring bola siswa semakin baik.
3. Kepada pihak sekolah SMP Negeri 1 Rengat Barat untuk memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan olahraga, khususnya olahraga sepakbola agar siswa dapat meningkatkan prestasinya dalam berolahraga khususnya olahraga sepakbola
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil keterampilan menggiring bola.



DAFTAR PUSTAKA

- Adil, Ahmad. 2011. Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata dan Kaki, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Jurnal ILARA*, Volume II, Nomor 1, Juni 2011. hlm 70-77.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Malang. Wineka Media
- Bafirman. 2008. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Luxbacher. Joseph A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani; Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Riduwan. 2005. Belajar Mudah Untuk Guru karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.

Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau