

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN DAN KEKUATAN
OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
MAHASISWA UNIVERSITAS RIAU PEKANBARU**

TESIS



**OLEH
AGUS PRIMA ASPA
NIM: 52947**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk
mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

Agus Prima Aspa 2013. The contribution of ankle, the agility and force of leg muscle student's of university of Riau toward the ability to drive the ball.

Based on the writer's observation, the student's University of Riau still have less skill to drive the ball. This problem caused of many factors from the students, coach and also the equipment from the subject. This research purposed the contribution of ankle. The ability and force of leg muscle toward the ability to drive the ball.

The method of this research is quantitative method by using the correlation of research design. The population of student's is 156 students and the sample that research take by proporsional random sampling it was found that 39 male students. The test of data research is kick the ball to the wall, agility test, leg-dynamometer and drive the ball.

The result of this research finds that : (1) the coordination of ankle gave more contribution 11% toward the ability to drive the ball. (2) the agility gave contribution 13,7% toward the ability to drive the ball. (3) the force of leg muscle gave contribution 10.86% toward the ability to drive the ball. (4) the contribution of ankle, the agility and force of leg muscle gave contribution 38,7% toward the ability to drive the ball.

ABSTRAK

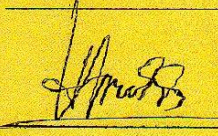
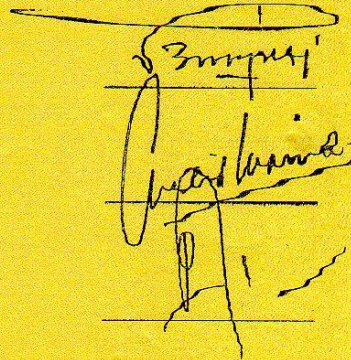
AgusPrima Aspa, 2013. Kontribusi Koordinasi Mata-kaki, KelincahandanKekuatanOtotTungkaiTerhadapKemampuanMenggiring Bola MahasiswaUniversitas Riau.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa belum maksimalnya kemampuan teknik menggiring pada mahasiswa Universitas Riau (UR), hal ini terlihat dari berbagai faktor baik dari mahasiswa, tim pengajar maupun sarana dan prasarana dalam pembelajaran mata kuliah sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi Koordinasi Mata-kaki, KelincahandanKekuatanOtotTungkaiTerhadapKemampuanMenggiring Bola

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini berjumlah 156 orang Mahasiswa, sedangkan sampel diambil secara *proportional random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 39 orang mahasiswa putra saja. Data tes dalam penelitian ini adalah menendang bola kedinding, *agilitytest*, *Leg-dynamometer* dan tes keterampilan menggiring bola.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi sebesar 11% terhadap kemampuan menggiring bola. (2) kelincahan memberikan kontribusi sebesar 13,7% terhadap kemampuan menggiring bola. (3) kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 10,86% terhadap kemampuan menggiring bola. (4) koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 38,7% terhadap kemampuan menggiring bola.

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : *Agus Prima Aspa*
NIM. : 52947
Tanggal Ujian : 30 - 1 - 2013

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Mahasiswa Universitas Riau”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2013
Saya yang Menyatakan

Agus PrimaAspa
NIM: 52947

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini dengan judul Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Mahasiswa Universitas Riau Pekanbaru, sesuai dengan rencana.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tesis ini.

Dalam pelaksanaan penulisan hasil penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya tesis ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang. Prof. Dr. Mukhaiyar, M.Pd selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
2. Ketua Program Studi Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai dosen pembimbing I, yaitu Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan hasil penelitian ini.
3. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan hasil penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.

4. Prof Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO, Dr. Chalid Marzuki, MA. dan Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti demi perbaikan hasil penelitian ini.
5. Seluruh Staf Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Pelatih dan mahasiswa Universitas Riau.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
8. Kepada istri tercinta Hartina Rastam, S.Pd yang telah memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tesis ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Angkatan 2009.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian hasil penelitian ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT, Amin.

Padang, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	7
C. PembatasanMasalah.....	8
D. RumusanMasalah.....	9
E. TujuanPenelitian.....	9
F. Manfaatpenelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. LandasanTeori.....	11
1. HakikatKoordinasiMata-Kaki.....	11
2. HakikatKelincahan.....	18
3. HakikatKekuatanOtotTungkai.....	25
4. HakikatMenggiring Bola.....	34
B. KerangkaBerpikir.....	43
C. HipotesisPenelitian.....	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. JenisPenelitian.....	51
B. PopulasidanSampel.....	51
C. DefinisiOperasional.....	53
D. Instrument Penelitian.....	54
E. JenisdanSumber Data.....	55

F. TeknikPengumpulan Data.....	56
G. TeknikAnalisa Data.....	63
BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	65
B. PengujianPersyaratanAnalisis.....	71
C. AnalisisdanHasilPenelitian.....	73
D. Pembahasan.....	78
E. KeterbatasanPenelitian.....	83
BAB V Kesimpulan, Implikasi Dan Saran	
A. Kesimpulan.....	85
B. ImplikasiHasilPenelitian.....	85
C. Saran.....	89
DAFTAR RUJUKAN.....	90
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	52
2. Sampel Penelitian.....	53
3. Norma penilaian detik semo agility test putra	60
4. Norma penilaian kekuatan otot tungkai.....	61
5. Deskripsi data penelitian	65
6. Distribusi Frekuensi data koordinasi mata-kaki	66
7. Distribusi Frekuensi data kelincuhan.....	67
8. Distribusi frekuensi data kekuatan otot tungkai	68
9. Distribusi Frekuensi data kemampuan menggiring bola	70
10. Uji normalitas data penelitian.....	71
11. Uji independensi variabel bebas	72
12. Uji Linearitas.....	72
13. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 14.591 + 0.050X_1$	74
14. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 7.566 + 0.587 X_2$	75
15. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 3.581 + 0.107 X_3$	76
16. Data mentah penelitian.....	92
17. Uji normalitas lilliefors data koordinasi mata-kaki (X_1).....	94
18. Uji normalitas lilliefors data kelincuhan (X_2).....	96
19. Uji normalitas lilliefors data kekuatan otot tungkai (X_3).....	98
20. Uji normalitas lilliefors data kemampuan menggiring bola (Y).....	100
21. Uji Independensi data penelitian ($X_{1,2}$).....	102
22. Uji independensi data penelitian ($X_{1,3}$).....	104
23. Uji independensi data penelitian ($X_{2,3}$).....	106
24. Analisis korelasi variabel koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola.....	108
25. Analisis korelasi variabel kelincuhan dengan kemampuan menggiring bola	111

26. Analisis korelasi variabel kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola.....	114
27. Kontribusi koordinasi mata-kaki (X_1) dengan kemampuan menggiring bola (Y).....	117
28. Daftar ANAVA regresi linear sederhana	121
29. Daftar ANAVA regresi linear $\hat{Y} = 14.591 + 0.050X_1$	121
30. Tabel kerja analisis regresi X_2Y	124
31. Daftar ANAVA regresi linear sederhana	128
32. Daftar ANAVA regresi linear $\hat{Y} = 7.566 + 0.587 X_2$	128
33. Tabel kerja analisis regresi X_3Y	131
34. Daftar ANAVA regresi linear sederhana	135
35. Daftar ANAVA regresi linear $\hat{Y} = 3.581 + 0.107 X_3$	135

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam	15
2. Menggiring bola dengan dengan kaki bagian luar	15
3. Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki..... ..	16
4. Menggiring bola dengan kontrol yang rapat	17
5. Menggiring bola dengan melindungi.....	17
6. Konstelasi kontribusi variabel penelitian	49
7. Tes koordinasi mata-kaki	58
8. <i>Semo agility test</i>	59
9. <i>Back and leg-dynamometer</i>	61
10. Histogram data koordinasi mata-kaki.....	66
11. Histogram kelincahan.....	67
12. Histogram otot tungkai	69
13. Histogram menggiring bola.....	70
14. Tes kelincahan	145
15. Tes menggiring bola	146
16. Tes koordinasi mata-kaki	147
17. Tes kekuatan otot tungkai.....	148

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	92
2. Uji Normalitas Dengan uji Lilliefors	94
3. Uji Independensi data penelitian	102
4. Perhitungan Koefisien Korelasi	108
5. Analisis Regresi Sederhana dan ganda	117
6. Dokumen Penelitian	145

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jurusan pendidikan olahraga merupakan salah satu jurusan yang berada di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan yang memiliki program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (penjasrek). Kompetensi kelulusan dari program pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi ini sebagai berikut :

- 1) Memiliki iman, ketaqwaan dan berkepribadian yang jujur serta profesional dalam menguasai IPTEK penjas dan olahraga.
- 2) Memiliki pengetahuan dan keterampilan yang profesional dalam mengajarkan penjas dan olahraga pada pendidikan dasar, menengah, dan pendidikan atas.
- 3) Memiliki kemampuan profesional dalam mempraktikkan pembelajaran.
- 4) Memiliki kemampuan melatih olahraga, instruktur olahraga di lingkungan sekolah dan masyarakat.
- 5) Memiliki kemampuan profesional tata cara hidup bermasyarakat dan bersosialisasi dengan mengaplikasikan ilmu keterampilan yang disenangi dan dibutuhkan masyarakat". (FKIP UR 2009-2010)

Berpedoman pada kompetensi lulusan yang telah dikemukakan di atas, jelas tergambar bahwa setiap mahasiswa yang mengikuti perkuliahan pada program studi olahraga harus memiliki, menguasai pengetahuan dan keterampilan yang profesional, serta mampu mempraktekannya dalam pembelajaran pada pendidikan dasar, menengah dan pendidikan atas, disamping itu seorang mahasiswa juga dituntut untuk mampu mengaplikasikan ilmu dan keterampilan tersebut sesuai dengan tuntutan masyarakat yang didasarkan pada keimanan, ketaqwaan, berkepribadian jujur dan profesional, untuk mewujudkan hal dimaksud maka diwajibkan kepada mahasiswa untuk mengikuti berbagai mata kuliah pengetahuan dan keterampilan serta ilmu-ilmu penunjang lainnya.

Diantara mata kuliah keterampilan olahraga yang wajib diikuti oleh mahasiswa FKIP program studi olahraga yaitu mata kuliah sepakbola dengan bobot 2 SKS.

Sinopsis mata kuliah sepakbola mencakup antara lain “pemahaman tentang ide, sejarah, organisasi, teknik dan peraturan serta keterampilan bermain sepakbola dengan koordinasi gerakan dasar” (FKIP UR 2009-2010). Dengan demikian dapat diartikan bahwa mahasiswa nantinya setelah menyelesaikan perkuliahan sepakbola tersebut diharapkan akan memiliki pengetahuan dan keterampilan sepakbola.

Keterampilan sepakbola adalah kemampuan penguasaan teknik dasar sepakbola yang meliputi unsur-unsur menendang, menggiring, menembak, menghentikan bola. Macam-macam teknik dasar tersebut merupakan bentuk kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seseorang atau atlet dalam bermain sepakbola. Dapat dikatakan bahwa tanpa penguasaan teknik dasar tersebut seorang pemain belum bisa bermain sepakbola yang sebenarnya. Dengan kata lain untuk bermain sepakbola, seseorang atau atlet harus menguasai teknik dasar tersebut.

Untuk bisa mendapatkan atau menguasai teknik dasar sepakbola, seseorang harus terlatih secara benar dan berkesinambungan terhadap semua faktor yang menentukan atau mempengaruhi penguasaan teknik dasar sepakbola tersebut. Meskipun teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang berbeda namun semuanya ditentukan oleh faktor-faktor antara lain, kondisi fisik, bakat, motivasi, mental, kemampuan belajar yang dimiliki, pengalaman gerak sebelumnya, lingkungan belajar/berlatih, metoda latihan, program latihan dan kualitas

pelatih/instruktur atau dosen yang membina. Semua faktor yang dikemukakan ini dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam mempelajari dan menguasai suatu bentuk teknik dalam permainan sepakbola.

Jika ditinjau lebih jauh, teknik menggiring, menendang, menghentikan bola dan menembak sasaran dalam sepakbola pada dasarnya ditentukan oleh kemampuan (kondisi) fisik seseorang, karena faktor ini terkait langsung dengan teknik dasar sepakbola. Faktor kondisi fisik tersebut antara lain; koordinasi, kelincahan, kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan gerak dan kelenturan. Dengan kata lain semua faktor ini akan menentukan kualitas kemampuan teknik dasar seseorang dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa belum maksimalnya kemampuan teknik menggiring bola pada mahasiswa Universitas Riau (UR), hal ini terlihat dari berbagai faktor baik dari mahasiswa, tim pengajar maupun sarana dan prasarana dalam pembelajaran mata kuliah sepakbola, sehingga masih banyak mahasiswa yang mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Kegagalan mahasiswa mendapatkan nilai baik dalam perkuliahan sepakbola tentu menimbulkan pertanyaan, baik oleh mahasiswa maupun tim pengajar. Dari sisi dosen mengatakan bahwa segala sesuatu telah diberikan/diajarkan kepada mahasiswa baik secara materi maupun praktek. Sedangkan dari sudut pemikiran mahasiswa mengemukakan bahwa mereka merasa cukup sulit mendapatkan teknik dalam permainan sepakbola. Kebanyakan mereka kurang memahami faktor-faktor yang menentukan keberhasilan mereka menguasai teknik dasar sepakbola, hal ini dikarenakan

kurangnya waktu dalam pembelajaran mata kuliah sepakbola. Selain itu faktor pendukung pembelajaran seperti sarana dan prasarana belum sesuai dengan standar proses pembelajaran, seperti lapangan yang belum memadai.

Agar dapat berprestasi dengan baik, seorang mahasiswa harus menguasai dasar-dasar bermain sepakbola dengan baik dan benar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar akan mampu mewujudkan hasil yang diinginkan. Untuk menguasai teknik dasar bermain sepakbola, diperlukan suatu pembelajaran yang terencana (terprogram). Belajar teknik sepakbola tidaklah mudah seperti yang dibayangkan, akan tetapi memerlukan kesabaran dan keuletan serta memperhatikan tahapan-tahapan dalam prosesnya, baik itu dari tingkat yang rendah sampai tingkat latihan yang tinggi atau kompleks. Menurut Sajoto (1990:15) pemain sepakbola memiliki 4 kelengkapan pokok, yaitu: "(1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, dan (4) kematangan juara".

Dalam melakukan teknik menggiring bola, gerak, langkah dan waktu harus mampu dipadukan sedemikian rupa menjadi satu kesatuan yang baik dan harmonis, sehingga menghasilkan hasil yang baik pula. Disinilah peran dari koordinasi mata dan kaki dalam menentukan langkah dan arah serta waktu dalam menggiring bola dengan baik. Mata berperan untuk dapat mengetahui arah tujuan menggiring bola serta dapat melihat posisi teman dan lawan. Ketajaman dan kejelian mata dalam mengamati situasi di lapangan sangat penting. Setiap pemain akan melihat situasi dan keadaan didalam lapangan, bahkan seorang pemain lebih cenderung melihat bola yang digiring. Dengan hanya mengandalkan kemampuan kaki dalam menggiring bola tanpa melihat situasi di lapangan, sangat sulit untuk

seorang pemain dapat melakukannya. Untuk itu perlu adanya koordinasi yang baik antara mata dengan kaki. Dengan begitu kecepatan mata merespon suatu objek dan mengkoordinasikannya ke kaki sangatlah penting. Menurut Larson (1974) dalam Cholik dan Gusril (2004:50) bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem syaraf. Kemampuan koordinasi inilah yang seharusnya dimiliki oleh setiap pemain sepakbola agar dapat menggiring bola dengan baik dan benar.

Perpaduan antara gerak, langkah dan waktu dalam menggiring bola harus pula memperhatikan kelincahan kaki seorang pemain. Kelincahan kaki mampu membantu kecepatan dan ketepatan menggiring bola agar bola tidak lepas dari kaki dan dapat melewati serta menimbulkan celah untuk dapat memberikan peluang mengoper bola kepada rekan satu tim.

Dalam permainan sepakbola seorang pemain memerlukan kelincahan gerak, baik dalam menggiring, menendang maupun mengoper bola. Kelincahan gerak otot tungkai secara maksimal, membuat seorang pemain dapat lebih mudah dalam melakukan teknik dasar bermain sepakbola khususnya menggiring bola. Agar dapat mencapai itu semua, dibutuhkan juga latihan-latihan yang terarah, seperti latihan rutin dan terukur. Latihan yang berulang-ulang tentunya memerlukan kondisi fisik dan daya tahan tubuh yang baik.

Kelincahan merupakan perpaduan antara kelentukan dan kecepatan gerak, artinya kemampuan seseorang dalam merubah arah melakukan gerakan

berkesinambungan dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Jadi, dalam melakukan kelincahan tersebut seorang pemain harus mampu menjaga kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepakbola, terutama dalam menggiring bola.

Kekuatan otot merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga sepakbola. Kekuatan otot (*strength*) adalah kemampuan seseorang mempergunakan otot-ototnya sewaktu menerima beban dalam waktu tertentu untuk menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Untuk mempersiapkan kekuatan otot untuk berkontraksi, energi yang berasal dari metabolisme makanan, digunakan untuk membentuk persenyawaan kimia yang ditimbun dalam otot. Otot-otot tersebut harus mampu digerakkan sedemikian rupa, sehingga akan memunculkan suatu reaksi. Agar otot mampu bereaksi, maka diperlukanlah suatu kekuatan untuk menggerakkannya, oleh karena itu agar dapat memperoleh hasil yang baik dalam menggiring bola, diperlukan kekuatan otot tungkai yang baik pula. Kondisi ini adalah aspek yang dominan dalam suatu proses menggiring bola. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai lebih dominan dalam menguasai teknik menggiring bola. Untuk itu penulis perlu melakukan pembuktian melalui penelitian tentang kontribusi koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola mahasiswa Universitas Riau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut, koordinasi mata-kaki merupakan salah satu faktor

yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola karena menggiring bola merupakan proses membawa bola dari satu tempat ketempat lain atau memecah pertahanan lawan dan hal ini dibutuhkanlah koordinasi untuk menempatkan bola pada daerah yang diinginkan sehingga bola dikuasai sepenuhnya dan berpeluang untuk menghasilkan gol.

Begitu juga dengan kelincahan, seorang pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik untuk mendukung kemampuan menggiring bola. Saat menggiring bola kelincahan dibutuhkan untuk menghindari dari serangan lawan, menjauhkan bola dari lawan, mengoper ke teman satu tim dan berusaha untuk mencari peluang dalam mencetak gol.

Kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, juga berhubungan dengan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola, penguasaan bola pada saat menggiring dibutuhkan kekuatan otot tungkai untuk menguasai bola yang cukup lama agar tidak berada jauh dari kaki dan mudah dikontrol. Oleh sebab itu kekuatan otot tungkai berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

Selain dari kondisi fisik faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola adalah sarana dan prasarana pada saat latihan teknik menggiring bola, seperti bola, lapangan, dan *cone*. Tanpa ditunjang sarana dan prasarana yang baik tidak akan bisa menghasilkan kemampuan menggiring bola dengan baik pula, oleh karena itu sarana dan prasarana juga berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

Kualitas pelatih juga berhubungan dengan kemampuan menggiring bola, seorang pelatih yang kompeten mampu memilih metode yang efektif untuk

meningkatkan kemampuan menggiring bola, selain itu wawasan pelatih yang luas diperlukan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. Pelatih/dosen juga harus memahami segala aspek yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola, oleh karena itu kualitas pelatih berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

Motivasi atlet dalam hal ini berhubungan dengan kemampuan menggiring bola, motivasi dari dalam diri atlet berhubungan erat dengan keterampilan menggiring bola, motivasi dari dalam atlet seperti keseriusan dalam melakukan latihan dapat berhubungan dengan kemampuan menggiring bola. Oleh Karena itu motivasi juga berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Mengingat keterbatasan waktu, dana, kemampuan penulis dan gejala dominan yang dijumpai di lapangan, maka yang diteliti dalam penelitian ini adalah koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai (variabel bebas) dengan menggiring bola (variabel terikat).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola mahasiswa Universitas Riau?

2. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola mahasiswa Universitas Riau ?
3. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola mahasiswa Universitas Riau ?
4. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola mahasiswa Universitas Riau?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tentang:

1. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola.
2. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.
3. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola
4. Kontribusi koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan penulis akan berguna bagi :

1. Para pemain/mahasiswa untuk menambah wawasan tentang faktor-faktor yang berperan penting bagi peningkatan prestasi sepakbola khususnya dalam menggiring bola.
2. Para pelatih sepakbola agar dapat menerapkan program latihan tidak mengabaikan faktor kondisi fisik, koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap penguasaan teknik menggiring bola.

3. Para pelatih sepak bola agar dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang didapat untuk kemajuan prestasi pemain khususnya dalam penguasaan teknik menggiring bola.
4. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam menyelesaikan pendidikan Program Pascasarjana di UNP

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi sebesar 11% terhadap kemampuan menggiring bola
2. Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 13,7% terhadap kemampuan menggiring bola
3. Kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 10.86% terhadap kemampuan menggiring bola
4. Koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 38,7%

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasimata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Berikut akan diuraikan implikasi dari koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai :

1. Meningkatkan koordinasimata-kaki

Olahraga sepakbola membutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik, satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan kemampuan menggiring

bola adalah koordinasi. Dalam menggiring bola, ketika seorang pemain akan membawa bola dari satu tempat ketempat lain, menendang kesasaran atau memecah pertahanan lawan dalam sebuah pertandingan, maka selain kekuatan kelenturan, serta skil individu yang tinggi, peran mata dan kaki juga dibutuhkan dalam sepakbola.

Bentuk latihan koordinasi yang sering digunakan dalam cabang olahraga sepakbola adalah *wall pass*. Latihan ini sering dikombinasikan dengan latihan *passing* berpasangan. Hal yang paling penting dalam memberikan latihan ini adalah memberikan latihan kecepatan sehingga dalam mengubah arah dan menerima bola dilakukan dengan cepat dan otomatis akan meningkatkan koordinasi atlet/pemain.

Kemampuan koordinasi mata-kaki yang berkembang dengan baik akan menunjang terhadap peningkatan kemampuan menggiring dalam sepakbola. Sehingga apabila atlet dilatih agar memiliki koordinasi mata-kaki yang baik maka hal tersebut akan berpengaruh besar terhadap kemampuan menggiring dalam sepakbola.

2. Meningkatkan kelincahan

Kelincahan di dalam penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring dalam sepakbola. Kelincahan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan tingkat percepatan tinggi, yaitu menggiring bola ke berbagai arah dan mempertahankan dari lawan. Kelincahan dapat membantu atlet untuk mengembangkan gerakan-gerakan yang

diinginkannya dan mencegah terjadinya cedera pada saat melakukandribbling dalam sepakbola.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, yaitu metode *shuttle run*, bentuk latihan ini dilakukan dengan cara berlari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ketitik yang lainnya sebanyak sepuluh kali. Setiap kali sampai di satu titik, berusaha membalikkan badan secepatnya untuk berlari ketitik yang lain.

Selain itu juga dapat menggunakan bentuk latihan *zig-zag run*, bentuk latihan ini hampir sama dengan lari bolak balik. Bedanya, pada lari *zig-zag*, pelari harus melewati beberapa titik misalnya sepuluh titik. Pelari melewati titik-titik tersebut dengan alur *zig-zag*. Dalam bentuk latihan ini diperhatikan jarak antar titik agar pelari tidak mengalami kelelahan.

Dengan melatih kelincahan menggunakan metode yang benar dan sesuai dengan tingkat kebutuhan gerakan, maka kelincahan pada atlet dapat ditingkatkan. Sehingga apabila atlet memiliki kelincahan yang baik akan menunjang pelaksanaan kemampuan menggiring dalam sepakbola.

3. Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring dalam sepakbola. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan seseorang mempergunakan otot-ototnya dalam menguasai teknik menggiring bola secara maksimal sehingga bola lebih lama berada dalam penguasaannya dan mampu mempertahankannya dari serangan lawan untuk mendekati gawang.

Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang menuntut kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dari otot tungkai. Dengan mengetahui hal tersebut maka dapat dirancang suatu program latihan yang bertujuan untuk melatih kekuatan kontraksi maksimal otot agar diperoleh otot tungkai yang baik. Sehingga tujuan akhir dari latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai bisa diraih.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang sering digunakan adalah menggunakan beban. Selain itu juga dapat berbentuk seperangkat pengaturan beban latihan yang diatur sedemikian rupa sesuai dengan keinginan atau tujuan latihan dalam hal ini untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, seperti: latihan kekuatan isotonic

Latihan kekuatan isotonic dilakukan dengan melakukan gerakan secara dinamis baik dalam mengatasi beban tubuh (berat badan) maupun dalam mengatasi beban luar (di luar tubuh) seperti barbell, dumbbell dan lain-lain. Sehingga kekuatan otot tungkai yang baik akan menunjang terhadap kemampuan menggiring dalam sepakbola

C. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dari penelitian dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada atlet/mahasiswasepakbola agar lebih fokus dalam melatih komponen koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai yang menunjang terhadap kemampuan menggiring dalam sepakbola.
2. Kepada pelatih/dosensepakbola agar memperhatikan komponen koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dalam merencanakan suatu program latihan karena ketiga komponen tersebut dapat meningkatkan kemampuan menggiring dalam sepakbola.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengadakan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor lain yang berkontribusi terhadap kemampuan menggiring dalam sepakbola.

Daftar Rujukan

- Abdullah, Arma. 1981. *Kebugaran Jasmani dan Perkembangan Fisik Dalam Masyarakat Industri*. Jakarta: Mimbar Pendiikan
- Ahmadi. 2006. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Reality Publizer.
- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Copy Center
- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud
- Bompa. 1983. *Theory an Methodology of Training*. Fourth Ediation. USA: Kendal/ Hunt Publishers
- Dinarta, Marta. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi Dunia*. Jakarta
- Fox EL, Bowers W, Foss ML. 1993. *The Physiological Basis For Exercises and Sport 5thEd*. Wisconsin: WBC Brown and Benchmark.
- Gunarsa. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Gunung Mulia
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Harsono. 1993. *Prinsip-Prinsip Latihan*. Jakarta: KONI Pusat
- Kiram Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Kirby. 1971. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. USA
- Kosasih. 1993. *Olahaga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo
- Luxbacher A. Joseph. 2004. *SepakBola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Mielke, Dany. 2002. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Jaya
- Moeloek, Dangsina dan Arjadino, Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga Jasmani*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- PSSI. 2009. *Peraturan Permainan*. Jakarta: FIFA