Analisis Kelentukan, Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Permainan Sepakbola

Sulaeman^{1*}, Abdul Rahman², Andi Atssam Mappanyukki

Keywords :

Kelentukan, Keseimbangan,
Koordinasi Mata Kaki,
Menendang, Sepakbola.

Correspondensi Author

¹Universitas Negeri Makassar,
Email: sulaeman@unm.ac.id

²Universitas Negeri Makassar,
Email: abd.rahman@unm.ac.id

³Universitas Negeri Makassar,
Email: andi.atssam@unm.ac.id

Article History

Received: 20-07-2019;

Reviewed: 26-07-2019

Accepted: 11-08-2019;

Published: 29-09-2019

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between Strike Determination, Balance and Coordination of the Foot to the Accuracy of Kicking in a football game. This research is a descriptive study. The population of this study was all male students of SMA Negeri 9 Makassar with a total sample of 40 people selected by Purposive Sampling. The data analysis technique used is the correlation analysis technique using the SPSS application at a significant level of 95% or $\alpha 0.05$. Starting from the results of data analysis, this study concluded that: (1) there was a significant correlation with the accuracy of kicks in football games, proved to be $R = 0.838$ ($P = 0.000 < \alpha 0.05$); (2) there is a significant relationship between the balance and the accuracy of the kick in the game of football, as evidenced by $R = 0.733$ ($P = 0.000 < \alpha 0.05$); (3) there is a significant correlation between ankle coordination and kick accuracy in soccer, it is proven that $R = 0.782$ ($P = 0.000 < \alpha 0.05$; football game, proven $R = 0.869$ ($P = 0,000 < \alpha 0.05$).

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Kelentukan Togok, Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Ketepatan Tendangan pada permainan sepakbola. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 9 Makassar dengan jumlah sampel penelitian 40 orang yang dipilih secara Purposive Sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan menggunakan aplikasi SPSS pada taraf signifikan 95% atau $\alpha 0,05$. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan ketepatan tendangan pada permainan sepakbola, terbukti $R = 0,838$ ($P=0,000 < \alpha 0,05$); (2) ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan ketepatan tendangan pada permainan sepakbola, terbukti $R = 0,733$ ($P = 0,000 < \alpha 0,05$); (3) ada hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki dengan ketepatan tendangan pada permainan sepakbola, terbukti $R = 0,782$ ($P = 0,000 < \alpha 0,05$; (4) ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan pada permainan sepakbola, terbukti $R = 0,869$ ($P = 0,000 < \alpha 0,05$).

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan banyak manfaat kepada umat manusia. begitu halnya pendidikan yang merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan pendidikan maka ilmu pengetahuan dan teknologi dapat berkembang serta mampu mempengaruhi pola hidup dalam bermasyarakat. Salah satu olahraga yang senantiasa berkembang seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan adalah sepakbola. Apalagi di Indonesia, sepakbola seolah menjadi olahraga yang sudah menyatu dengan kehidupan masyarakat sehari-hari.

Salah satu tehnik utama dalam sepakbola adalah kemampuan menembak atau biasa disebut *shooting*. Kemampuan ini sangat berperan penting merubah hasil dalam pertandingan, karena dengan kemampuan shooting yang baik maka pemain memiliki potensi yang lebih baik untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Tentunya untuk mendapatkan kemampuan tendangan yang baik musti didukung dengan kemampuan fisik yang mumpuni. Beberapa unsur fisik yang mampu untuk membantu kemampuan menembak dalam olahraga sepakbola adalah kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki.

Istilah kelentukan atau fleksibilitas dalam bidang keolahragaan merupakan penyaduran dari istilah bahasa inggris yaitu "*Flexibility*". Menurut (Hakim & Sukanto, 2019) "orang yang lentuk adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis". Dengan demikian, kelentukan merupakan tingkat kemampuan maksimal dalam ruang gerak sendinya. Kemampuan kelentukan dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, ligamen dan struktur kerangka tulang. Selain itu, kelentukan juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, volume penampang otot dan aspek psikologis dalam bekerja (berolahraga).

Jadi perlu disadari bahwa tanpa pertimbangan yang memadai terhadap kelentukan, maka cenderung akan mengurangi kemampuan otot dalam amplitudo gerakan responden otot. Begitu halnya dalam melakukan tehnik-tehnik pada cabang olahraga, kelentukan memiliki peran yang besar dimana pada saat melakukan gerakan, kelentukan otot-otot pada togok harus lentur agar pergerakan yang dilakukan tidak terasa kaku dan tegang, yang akan mengakibatkan hal yang fatal ketika bergerak. Sesuai dengan batasan kelentukan

yang telah dikemukakan, maka kelentukan biasanya dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan memperluas ruang gerak persendian. Metode atau cara latihan senantiasa bertolak dari jenis kelentukan. Untuk itu pergerakan yang dilakukan dalam setiap aktivitas olahraga membutuhkan kelentukan dalam menampilkan pola pergerakan yang lebih luas. Kelentukan dititikberatkan pada luas gerak persendian dan elastisitas dari otot-otot, tendon dan ligamen.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis. Menurut (Yahya, 1990) "Keseimbangan atau *Balance* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tubuh dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak". Keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan pada unsur fisik kelincahan. Dapat dikatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan didalam beraktivitas baik secara statis maupun dinamis.

Koordinasi mata kaki merupakan hal yang tentunya sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Koordinasi mata kaki merupakan suatu kemampuan kompleks yang dilakukan oleh tubuh yang mana kemampuan ini memiliki hubungan yang erat dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan dalam bermain sepakbola khususnya tehnik dasar yang membutuhkan ketepatan dan pergerakan yang kompleks. Menurut (Harsono, 1988) "Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak". koordinasi antara mata dan kaki dalam permainan sepakbola terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan kaki dikontrol oleh penglihatan yang mana memberikan informasi ke otak untuk selanjutnya kembali memberikan perintah kepada kaki untuk melakukan sesuai informasi yang diberikan dari apa yang dilihat. Seseorang pemain bola yang memiliki kemampuan koordinasi mata kaki yang baik maka akan dapat

mengkoordinasikan komponen pergerakan tubuh seperti otot, tendon, persendian serta aktivitas fisik lain yang mendukung pergerakan dalam permainan sepakbola.

Hal yang menjadi pembeda dalam suatu pertandingan sepakbola adalah masuknya bola ke gawang lain, yang berarti suatu tim berhasil mendapatkan satu angka dari bola yang masuk tersebut. untuk dapat memasukkan bola ke gawang tentunya tehnik utama yang musti dimiliki adalah kemampuan menembak yang baik. menurut (Haddade & Tola, 1991) “Yang dimaksud dengan tehnik dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan atau dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan. Tehnik menendang bola tidak boleh dianggap remeh, karena walaupun memiliki kekuatan tanpa menguasai tehnik tersebut dengan baik, maka tidak akan dapat menghasilkan tendangan bola sesuai yang diharapkan seperti melambungkan bola, menendang jauh, menendang keras dan tendangan terarah. Menurut Sarumpaet yang dikutip oleh (Syam, 2012) mengemukakan bahwa “Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bahagian kaki”. Untuk memperoleh tendangan yang baik sesuai dengan yang dibutuhkan maka diperlukan dukungan kemampuan tubuh seperti awalan, letak kaki tumpu, gerakan ayunan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan dan gerakan ikutan gerakan

lanjutan dari kaki tendang setelah melakukan tendangan.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif. Variabel bebas yaitu kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki, dan variabel terikat yaitu ketepatan tendangan pada permainan sepakbola. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 9 Makassar dan sampel penelitian yang dipilih adalah Purposive Sampling dengan pertimbangan siswa yang mampu bermain sepakbola. Tehnik Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa tes, yaitu: Tes Kelentukan, Tes Keseimbangan, Tes Koordinasi Mata Kaki (Ihsan Halim & Anwar, 2018) dan Tes Kemampuan Menembak Bola (Widiastuti, 2011). Teknik analisis data baik secara deskriptif maupun inferensial menggunakan aplikasi pengolah statistik SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri dari nilai tes kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 9 Makassar dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Data Kelentukan, Keseimbangan, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Dalam Permainan Sepakbola

Statistik	Kelentukan	Keseimbangan	Koordinasi Mata Kaki	Ketepatan Tendangan
N	40	40	40	40
Sum	1541,00	1271,90	688,00	2000,00
Mean	38,5250	31,7975	17,2000	50,000
Std. Deviation	3,32801	3,76034	2,20954	7,25365
Range	12,00	15,32	8,00	30,00
Min	33,00	23,23	13,00	37,00
Max	45,00	38,55	21,00	67,00

Untuk Uji Normalitas, penelitian ini menggunakan uji Kolmogor-Smirnov. Adapun

hasil uji normalitas data dapat dilihat pada Tabel 2 setelah ini.

Tabel 2. Uji Normalitas Data Kelentukan, Keseimbangan, Koordinasi Mata Kaki dan Ketepatan Tendangan Dalam Permainan Sepakbola

Variabel	Kolmogov-Smirnov		α	Ket
	Statistik	P		
Kelentukan	0,955	0,322	0,05	Normal
Keseimbangan	0,869	0,437	0,05	Normal
Koordinasi Mata kaki	0,742	0,640	0,05	Normal
Ketepatan Tendangan	0,504	0,961	0,05	Normal

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi (r) pada taraf signifikan 95%. Hasil analisis korelasi data

kelentukan, keseimbangan, koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi

	N	r	Rs	F	T	Sig
Korelasi kelentukan terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola.	40	0,838	0,702	89,642	9,468	0,000
Korelasi keseimbangan terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola.	40	0,733	0,537	44,038	6,636	0,000
Korelasi koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola.	40	0,782	0,612	59,946	7,742	0,000
Korelasi kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola.	40	0,869	0,755	37,075	-2,467	0,019

Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 4 hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan hubungan yang signifikan. Ini berarti bahwa kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan ketepatan menendang pada permainan sepakbola. Sesuai yang dikemukakan (Hakim & Sukanto, 2019) “orang yang lentuk adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis”. Ini berarti bahwa pada penelitian sampel memiliki kemampuan kelentukan yang mampu membantu dalam kemampuan ketepatan menendang bola. Kemampuan togok yang baik maka jangkauan pergerakan pada sendi juga lebih luas. Artinya, ketika melakukan tendangan untuk menembak bola, sampel mampu menggerakkan sendi yang dibutuhkan ketika menendang untuk bergerak seluas-luasnya dan membantu agar dapat

menembak bola dengan tepat pada permainan sepakbola. (Yahya, 1990) “Keseimbangan atau *Balance* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tubuh dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak” teori ini sesuai dengan hasil penelitian dimana keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menendang bola. Keseimbangan membantu ketika gerakan sesaat sebelum menendang bola. Dimana satu kaki bertumpu pada tanah dan kaki yang satunya mengambil awalan dengan mengayun ke belakang. Melalui penelitian ini membuktikan bahwa keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketepatan menendang bola.

Selanjutnya adalah koordinasi mata kaki, dimana menurut (Harsono, 1988) “Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak”. jika dikaitkan dengan penelitian yang

dilakukan, maka kemampuan sampel untuk mengkoordinasi antara penglihatan dan pergerakan kaki ketika bersentukan dengan rata-rata memiliki kemampuan yang baik. sehingga jika dikaitkan dengan tehnik ketepatan menendang bola, maka kemampuan ini sangat berpengaruh ketika melakukan tembakan dan bermaksud untuk memasukkan bola sesuai arah atau sasaran yang diinginkan. Mungkin saja masih ada kemampuan lain yang dibutuhkan agar kemampuan ketepatan tendangan bola bisa lebih baik. Namun, dengan adanya hasil penelitian ini bisa memberikan informasi bahwa latihan menembak saja tidak cukup, tapi juga perlu melatih unsur fisik yang menunjang kemampuan ketepatan menembak. Beberapa unsur fisik tersebut adalah kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah dikemukakan, maka hasil penelitian ini didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan kelentukan terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 9 Makassar.
2. Ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 9 Makassar.
3. Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 9 Makassar
4. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan pada siswa SMA Negeri 9 Makassar

DAFTAR RUJUKAN

- Haddade, I., & Tola, I. (1991). *penuntun mengajar dan melatih sepakbola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Hakim, H., & Sukanto, A. (2019). *Pengaruh Kekuatan Lengan , Kekuatan Tungkai dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bolavoli pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. 1*, 817–827.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat

Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Ihsan Halim, N., & Anwar, K. (2018). *Tes dan Pengukuran dalam bidang keolahragaan* (Badan Penerbit UNM (ed.)).

Syam, N. (2012). Pengaruh Latihan Tendangan Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Latihan Tendangan Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar Terhadap Kemampuan Shooting Finalti Pada Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Fik UNM. *Competitor*, 115–126.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bumi Timur Jaya.

Yahya, M. K. (1990). *Laporan Penelitian Sistem Set dan Repetisi Maksimal (RM) Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kekuatan dalam Latihan Beban Olahraga Prestasi*.