



PAJU Volume 1 Nomor 1 2019

PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL

<http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju>



Koordinasi Mata Dan Kaki Pada *Long Passing* Sepak Bola

Imam Syafi'i¹, Anang Setiawan²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Indonesia

email: aimamsyafii1781991@gmail.com¹, anangsetiawan@stkipnu.ac.id²

DOI: <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1993>

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dan kontribusi antara kemampuan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan keterampilan long passing dalam permainan sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa a) Terdapat hubungan antara kemampuan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan keterampilan long passing dalam permainan sepak bola yang ditunjukkan dengan nilai t-hitung sebesar $2,36 > t\text{-tabel}$ sebesar 2,07. b) Terdapat kontribusi antara kemampuan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan keterampilan long passing dalam permainan sepak bola sebesar 4,55%. Kesimpulannya bahwa terdapat hubungan dan kontribusi antara kemampuan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan keterampilan long passing dalam permainan sepak bola

Kata Kunci : Koordinasi Mata dan Kaki, *Long Pass*, Sepak Bola

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship and contribution between eye and foot coordination ability on the accuracy of long passing skills in soccer games. The method used in this research is descriptive method using a quantitative approach. The results show that a) There is a relationship between eye and foot coordination ability on the accuracy of long passing skills in soccer games as indicated by the t-count value of $2.36 > t\text{-table}$ of 2.07. b) There is a contribution between eye and foot coordination ability to the accuracy of long passing skills in soccer games at 4.55%. The conclusion is that there is a relationship and contribution between eye and foot coordination ability on the accuracy of long passing skills in soccer.

Keywords: *Coordination, Long Pass, Soccer*

Alamat Koresponden : Prodi PJKR STKIP NU Indramayu

e-ISSN : 2686-5807

E-mail : aimamsyafii1781991@gmail.com

p-ISSN : 2686-5793

No. Telp./Hp :

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain (The International Football Association Board, 2016). Selain itu, Sucipto (dalam Mubarak, 2016:21) menyatakan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan. Permainan sepak bola merupakan suatu permainan yang kolektif atau kerja sama tim. Semua pemain harus bekerja sama dengan teman satu tim untuk mencapai hasil yang maksimal. Selain kemampuan individu, kerja sama, dan strategi yang diterapkan dalam permainan sepakbola memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pertandingan.

Dilihat dari gerak umum sepak bola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif (Bloomfield, Jonsson, Houlahan, & Donoghue, 2005; Pereira Da Silva, Kirkendall, & De Leite Barros Neto, 2007; Siegle & Lames, 2017). Sebuah prestasi olahraga khususnya sepak bola merupakan suatu hasil yang dilatar belakangi oleh beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah proses dan pembinaan yang baik dan berkelanjutan (Liang, 2014; Williams, 2000). Hal ini mengandung arti bahwa pembinaan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan kemampuan dasar atlet (Alesi et al., 2015; Hsu, Novick, & Jaeggi, 2014). Terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Harsono, 1988:100). Salah satu aspek yang harus dikembangkan adalah aspek teknik.

Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri. Secara garis besar bila dilihat teknik sepak bola terdiri dari dua bagian besar yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola (Aprianova, 2016; Hasibuan, 2018). Banyak gerakan-gerakan yang terjadi selama permainan sepak bola berlangsung baik gerakan yang tanpa bola maupun gerakan dengan bola, misalnya gerakan berlari, gerakan memutar badan, gerakan melompat, gerakan meloncat, gerakan menendang bola, gerakan menyundul bola, dan gerakan menangkap bola bagi penjaga gawang. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain sepak bola, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik dan menarik.

Untuk mencapai tujuan dari permainan sepak bola, maka diperlukan penguasaan teknik yang baik. Oleh karena itu, teknik dasar dalam permainan sepak bola harus dilatih secara sistematis, terarah dan berulang-ulang agar dapat dikuasai oleh setiap pemain dan menghasilkan kualitas teknik yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (1998) yang menyatakan bahwa kesempurnaan teknik-teknik

dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu akan menentukan gerakan keseluruhan. Dalam permainan sepak bola banyak teknik dasar yang harus dikuasai, salah satunya adalah teknik mengoper bola (*passing*). *Passing* berfungsi mengalirkan bola ke mana saja sesuai dengan keinginan dan kebutuhan tim. Dengan menguasai teknik *passing* yang baik pemain dapat menguasai pertandingan karena bola tidak mudah direbut oleh pemain lawan. Menurut Mielke (2003:19) menjelaskan bahwa *Passing* merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.

Short passing maupun *long passing* dapat dilatih untuk kebutuhan penguasaan bola dan strategi dalam permainan sepak bola, dapat dilakukan tergantung dengan kebutuhan dilapangan. Untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan *long passing* harus didukung juga oleh koordinasi mata dan kaki yang baik seperti yang dinyatakan oleh Mubarak (2016) menyatakan bahwa seorang pemain dalam pertandingan sepak bola sudah dibekali dengan teknik dan mental yang bagus tetapi tidak didukung dengan koordinasi mata dan kaki yang bagus maka ketepatan (*accuracy*) bola pun akan berkurang. Barrow and Mc Gee (dalam Harsono, 1988) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerakan khusus.

Koordinasi mata dan kaki sangat penting dimiliki setiap pemain sepak bola, karena dibutuhkan dan mendukung dalam pelaksanaan keterampilan (Montés-Micó, Bueno, Candel, & Pons, 2000). Dengan kemampuan koordinasi mata dan kaki yang baik, seorang pemain memungkinkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu gerakan yang lancar sehingga menjadi suatu gerakan yang kompleks seperti memberikan umpan *long passing* yang tepat kepada rekan satu tim, baik saat melakukan umpan *crossing* ke daerah pertahanan lawan, memberikan umpan saat melakukan tendangan gawang maupun tendangan sudut sampai mencetak gol ke arah gawang dari jarak yang cukup jauh.

Fenomena yang terjadi saat ini dilapangan, tidak sedikit para pelatih yang memberikan pelatihan keterampilan *long passing*, tanpa memperhatikan kemampuan koordinasi mata dan kaki, serta ketepatan dalam melakukan *long passing* yang dimiliki pemainnya.

KOORDINASI MATA DAN KAKI

Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien (Tessitore et al., 2011). Kemampuan koordinasi merupakan suatu aktualisasi komponen-komponen gerak yang bekerja secara serentak. Karena komponen-komponen gerak yang dimaksud antara lain terdiri dari sistem energi, kontraksi otot, saraf, tulang, persendian, dan indra mata.

Barrow dan Mc Gee dalam (Harsono, 2001) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks dan erat kaitannya dengan unsur pokok yang lain seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan (Anderson & Sidaway, 1994; Chow, Davids, Button, & Koh, 2008; Tessitore et al., 2011). Dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan kaki merupakan kemampuan mata untuk mengintegrasikan rangsangan yang diterima dan kaki sebagai fungsi penggerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan.

METODE

Jenis penelitian

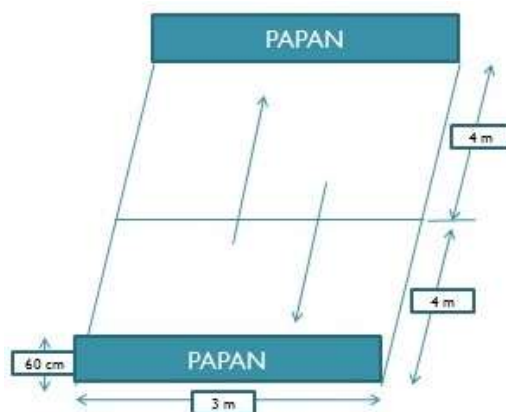
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Ginanjar (2016) menyatakan bahwa penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang berusaha menjelaskan kegiatan objek yang diteliti yang terkait dengan variabel-variabel dengan metode ilmiah yang banyak menggunakan angka-angka dan statistik dalam pengumpulan data, penafsiran data, dan hasil dari penelitiannya.

Populasi

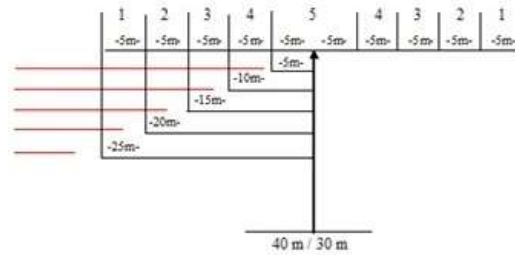
Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa UKM Sepakbola STKIP NU Indramayu sebanyak 23 orang. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh, sehingga peneliti menggunakan seluruh populasi 23 orang sebagai sampel.

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah yaitu tes passing adalah tes *passing*, *stopping*, dan *long passing* dari (Nurhasan dan Hasanudin Chalil, 2007).



Gambar 1 Instrumen Tes *Passing* dan *Stopping*



Gambar 2 Instrumen Tes *Long Passing*

Analisa data

Pengolahan dan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan langkah-langkah menghitung rata-rata, menghitung simpangan baku, menguji normalitas, dan menguji hipotesis. Semua langkah dalam pengolahan data dilakukan menggunakan *software Microsoft excel*.

HASIL

Hasil penghitungan menunjukkan bahwa a) Terdapat hubungan antara kemampuan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola yang ditunjukkan dengan nilai t-hitung sebesar 2,36 > t-tabel sebesar 2,07. b) Terdapat kontribusi antara kemampuan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola sebesar 4,55%.

PEMBAHASAN

Dalam permainan sepak bola, salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah keterampilan *long passing*. Hal yang paling mendasar dalam melakukan keterampilan *long passing* pada permainan sepak bola adalah bagaimana seseorang itu mampu melakukan keterampilan *long passing* yang baik secara cepat dan terarah, selain itu seseorang juga harus mampu mengkoordinasikan antara teknik dasar yang satu dengan yang lainnya, sehingga antara teknik dasar yang satu dengan yang lainnya dapat terlaksana secara harmonis.

Long passing adalah mengolah bola yang ditendang oleh salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tepat kearah yang akan dituju. Hal ini sejalan dengan Sucipto, dkk dalam (Mubarak, 2016) menjelaskan bahwa “menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*)”. Dengan demikian keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola jelas membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik seperti komponen fisik koordinasi mata-kaki dan ketepatan (*accuracy*). Dua faktor kondisi fisik ini sangat berperan untuk mendapatkan pola permainan sepakbola yang efektif dan menghidupkan permainan.

Dalam penelitian (Prayitno, 2013) hasilnya menunjukkan bahwa ketepatan *passing* melambung pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon, Bantul berada pada kategori sedang. Kemudian (Triatmoko, 2015) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan ketepatan penalti peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Pandak. Jadi, berdasarkan rujukan di atas antara fenomena empiris dan teoritis yang kemudian didukung oleh penelitian terdahulu. Penelitian ini juga mendukung bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan keterampilan *long passing*.

KESIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan di atas maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan dan kontribusi antara kemampuan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola. Penelitian lebih lanjut dapat menekankan pada komponen-komponen kondisi fisik lain sebagai variabel penelitiannya, selain itu juga dapat menggunakan sampel dari pemain sepak bola profesional.

REFERENSI

- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., ... Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01627>
- Anderson, D. I., & Sidaway, B. (1994). Coordination changes associated with practice of a soccer kick. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.1994.10607603>
- Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*.
- Bloomfield, J., Jonsson, G. K., Houlahan, K., & Donoghue, P. O. (2005). Temporal Pattern Analysis and its Applicability in Soccer. *Soccer*.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Koh, M. (2008). Coordination changes in a discrete multi-articular action as a function of practice. *Acta Psychologica*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2007.04.002>
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: UPI.
- Hasibuan, H. (2018). Pengembangan Video Pembelajaran Teknik Dasar Bermain Sepakbola Menggunakan Kun Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Portis Saentis. *Jurnal Teknologi Informasi & Komunikasi Dalam Pendidikan*. <https://doi.org/10.24114/jtikp.v4i2.8760>
- Hsu, N. S., Novick, J. M., & Jaeggi, S. M. (2014). The development and malleability of executive control abilities. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00221>

- Liang, Y. (2014). The development pattern and a clubs' perspective on football governance in China. *Soccer and Society*. <https://doi.org/10.1080/14660970.2012.753540>
- Montés-Micó, R., Bueno, I., Candel, J., & Pons, A. M. (2000). Eye-hand and eye-foot visual reaction times of young soccer players. *Optometry (St. Louis, Mo.)*.
- Mubarok, M. Z. (2016). *Modul Permainan Sepak Bola*. Indramayu: Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP NU Indramayu.
- Nurhasan dan Hasanudin Chalil. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pereira Da Silva, N., Kirkendall, D. T., & De Leite Barros Neto, T. (2007). Movement patterns in elite Brazilian youth soccer. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
- Prayitno, B. (2013). Ketepatan Passing Melambung Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sewon Bantul. (Skripsi). *FIK Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Siegle, M., & Lames, M. (2017). The relation between movement velocity and movement pattern in elite soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. <https://doi.org/10.1080/24748668.2010.11868521>
- Tessitore, A., Perroni, F., Cortis, C., Romainmeusen, R., Lupo, C., & Capranica, L. (2011). Coordination of soccer players during preseason training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318212e3e3>
- The International Football Association Board. (2016). Laws of the Game. In *Laws of the Game*.
- Triatmoko, P. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Ketepatan Tembakan Penalti Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP 2 Pandak. *Eprints UNY*.
- Williams, A. M. (2000). Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640410050120113>