

Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola

Agus Sari M Ripai

Program Studi Penjas, Institut Pendidikan Nusantara Global, Indonesia.

Corresponding author email: agussari@nusantaraglobal.ac.id

History Article

Article history:

Submission 31 -12 - 2025
Received 05 - 01 – 2026
Approved 15 - 01 - 2026
Published 31 - 01 – 2026

Keywords:

Model Latihan shuttle run,
Model Latihan Dodging
Run, Koordinasi Mata-Kaki,
Kemampuan Menggiring
Bola Pada Permainan
Sepakbola

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh model latihan *shuttle run* dan *dogging run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. (2) Perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola bagi anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah dalam permainan sepak bola. (3) Pengaruh interaksi antara model latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 X 2. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Sepak Bola Lombok Timur yang berjumlah 52 anak. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, sampel yang diambil sebanyak 40 siswa, terdiri dari 20 siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan 20 siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Pengambilan data kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan tes menggiring bola zig-zag. Pengambilan data koordinasi mata kaki dilakukan dengan *soccer wall volley test*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis varians (ANAVA) dan uji rentang Newman Keuls, pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan shuttle run memiliki peningkatan yang berbeda dengan model latihan dodging run. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 4.532 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa model latihan shuttle run memiliki peningkatan yang berbeda dengan model latihan dodging run dapat diterima kebenarannya. (2) Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang berbeda dengan siswa yang memiliki kemampuan dasar rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 5.973 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang berbeda dengan siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dapat diterima kebenarannya. (3) Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara latihan dribbling pada permainan sepakbola dan tingkat koordinasi mata-kaki sangat bermakna. Karena $F_{hitung} = 14.548 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesis nol ditolak. Yang berarti terdapat interaksi yang signifikan antara model latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dan tingkat koordinasi mata-kaki.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine: (1) The difference in the effect of the shuttle run and dodging run training models on increasing the ability to dribble in soccer games. (2) The difference in the effect of increasing the ability to dribble for children who have high and low eye-foot coordination in soccer games. (3) The effect of the interaction between the training model and eye-foot coordination on the ability to dribble in soccer games. The study used an experimental method with a 2 X 2 factorial design. The research population was 52 students of the East Lombok Football School. The sampling technique used is purposive sampling, the sample taken is 40 students, consisting of 20 students who have high eye-foot coordination and 20 students who have low eye-foot coordination. Data collection techniques with tests and measurements. Data collection on the ability to dribble in football games with a zigzag dribbling test. Eye-foot coordination data was collected using the soccer wall volleyball test. The data analysis technique in this study used analysis of variance (ANOVA) and the Newman Keuls range test, at a significance level of 5%. The results showed that: (1) The results showed that the shuttle run exercise model had a different improvement from the dodging run exercise model. This is evidenced by the value of $F_{count} = 4.532 > F_{table} = 4.11$. Thus the null hypothesis (H_0) is rejected. Which means that the shuttle run training model has a different improvement from the dodging run training model can be accepted as true. (2) The results of the study indicate that students who have high eye-foot coordination have increased dribbling skills in different soccer games from students who have low basic abilities. This is evidenced by the value of $F_{count} = 5.973 > F_{table} = 4.11$. Thus the null hypothesis (H_0) is rejected. Which means that students who have high eye-foot coordination have an increased ability to dribble in a different football game than students who have low eye-foot coordination can be accepted as true. (3) The results of the study indicate that the interaction between dribbling training in soccer games and the level of eye-foot coordination is very significant. Because $F_{count} = 14,548 > F_{table} = 4.11$. Thus the null hypothesis is rejected. Which means that there is a significant interaction between training models to improve dribbling skills in soccer games and the level of eye-foot coordination.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Hampir di pastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat baik di desa maupun di kota, banyak sekali ditemui orang yang sedang bermain olahraga sepak bola. (Luxbacher 2012:1) sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Permainan sepak bola dapat dikategorikan olahraga rekreasi dan juga olahraga prestasi.

Menurut Syukur A & Soniawan V. (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mndapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Menurut Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018) dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola. Latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses

pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu factor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsure yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia, namun perkembangan prestasi sepak bola Indonesia nampaknya masih kurang dapat berkembang. Prestasi sepak bola Indonesia untuk wilayah Asia Tenggara masih belum baik. Hal ini terlihat, dimana kesebelasan PSSI masih kalah ketika melawan negara-negara di Asia Tenggara.

Menurut Kamaruddin, I. (2011) untuk melatih pemain bola terutama dalam meningkatkan kapasitas aerobik maksimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi dalam cabang olahraga bola seperti; kecepatan, kelentukan, keakuratan, dayatahan, kekuatan, kelincahan, power, adalah dengan penerapan pelatihan program latihan kearah peningkatan prestasi olahraga, khususnya sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut potensi tubuh atau fisik yang meliputi: keseimbangan (balance), kecepatan, kelincahan (agility), kekuatan (power), kelentukan (flexibility), dan daya tahan (endurance). Hal ini adalah merupakan kondisi fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi seseorang pada saat bermain. Karena itu perlu dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi yang prima.

Menurut Ridwan, M., & Irawan, R. (2018), latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang terpenting untuk menghasilkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisifisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukur kemampuan awal atletnya.

Salah satu penyebab belum berkembang pengelolaan sepakbola yaitu kurangnya perhatian pada pembinaan atlet usia dini (grassroots) dan usia muda (kelompok umur) dengan keadaan kondisi fisik atlet yang berlatih di sekolah sepakbola (SSB) tidak terlihat karena para pelatih memberikan program latihan belum sesuai dengan kebutuhan kondisi fisik bagi atlet usia muda (kelompok umur) yang diperlukan. Permainan sepakbola yang membutuhkan banyak energi, penggunaan elemen kondisi fisik dan kepintaran di dalam lapangan memacu semangat bertanding sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim.

Perkembangan persepakbolaan nasional di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan persepakbolaan di daerah-daerah. Permainan sepak bola berkembang pesat di daerah-daerah dan di Kota besar. Salah satunya yaitu di LOMBOK TIMUR (NTB). Di Lombok Timur, selain dikenal sebagai Pulau seribu Masjid, disini juga terdapat sekolah sepak bola (SSB) yang sangat baik. SSB yang ada di Lombok Timur ini merupakan salah satu wadah yang membina anak-anak di wilayah kabupaten Lombok Timur dan sekitarnya untuk mencapai prestasi permainan sepak bola. Kebanyakan pemain di Sekolah Sepak Bola

di Lombok Timur usianya relatif masih muda, sehingga kemungkinan dapat berkembang cukup besar. Agar prestasinya dapat berkembang perlu mendapatkan latihan secara intensif yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental. Masalah-masalah yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi Sekolah Sepak Bola di Lombok Timur suatu klub sepak bola yang perlu ditinjau diantaranya yaitu kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang dimiliki, dukungan pemerintah dan masyarakat, serta kualitas pemain sendiri.

Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Menurut Muhajir (2007: 2), menggiring bola dapat diartikan sebagai mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat. Sedangkan menurut Sukatamsi (2001: 3.3) menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Adapun tujuan dari menggiring bola menurut Komarudin (2005: 43), adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan serta menciptakan peluang untuk shooting ke gawang lawan. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah dan lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik.

Sekolah Sepak Bola yang ada di Lombok Timur ini sudah sering ikut berkompetisi di dalam maupun di luar kota, namun hasilnya belum begitu memuaskan. Berdasarkan hasil observasi saya di Sekolah Sepak Bola yang ada di Lombok Timur dengan melakukan tes dribbling menggunakan tes keterampilan dribbling dengan jarak 10 meter, di antaranya yaitu di SSB Aikmel, dari 20 orang pemain yang melakukan dribbling, terdapat empat orang yang mencapai 5 kriteria tes yang benar, lima orang mencapai 4 kriteria tes yang benar, tiga orang yang mencapai 3 kriteria tes yang benar, empat orang mencapai 2 kriteria tes yang benar, dan empat orang mencapai 1 kriteria tes yang benar, sedangkan tes dribbling di SSB PERSAGA dapat disimpulkan bahwa dari 20 pemain yang melakukan tes dribbling terdapat empat orang mencapai 5 tes yang benar, empat orang mencapai 4 tes yang benar, lima orang mencapai 3 tes yang benar, dua orang mencapai 2 tes yang benar, dan lima orang mencapai 1 tes yang benar. Hal ini kemungkinan disebabkan adanya masalah dalam pembinaan prestasi. Untuk dapat mengatasi permasalahan di atas Sekolah Sepak Bola yang ada di Lombok Timur perlu meninjau kembali masalah-masalah yang ada.

Penguasaan teknik yang nampaknya masih kurang dikuasai oleh para pemain Sekolah Sepak Bola di Lombok Timur adalah teknik menggiring bola. Hal ini terlihat dimana pemain yang ada Sekolah Sepak Bola di Lombok Timur tersebut dalam melakukan menggiring bola, dengan mudah dapat direbut pemain lawan. Dengan demikian untuk meningkatkan dalam pencapaian prestasi sepak bola, penguasaan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) para pemain di SSB di Lombok Timur tersebut harus ditingkatkan melalui latihan.

Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuat kita terpacu dan merasa puas adalah kemampuan melakukan dribbling menggunakan kaki (Mielke 2007:1). kemampuan menggiring bola harus memperhatikan teknik dan kondisi fisik tersebut. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola diantaranya kecepatan, kelincahan dan keterampilan menimang-nimang bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Mielke (2007:1) dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau

tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, maka mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Kemampuan menggiring bola harus memperhatikan teknik dan kondisi fisik tersebut. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola diantaranya kecepatan, kelincahan dan keterampilan menimang-nimang bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Soedjono (1985:4) bahwa kemampuan menggiring bola terdiri dari kombinasi Kemampuan mengontrol bola, Kemampuan melakukan gerak tipu, Kemampuan mengubah arah, dan Kemampuan mengubah kecepatan.

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu unsur teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola. Kemampuan melakukan menggiring bola akan ikut berperan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Apalagi jika permainan berlangsung dengan bola-bola atas. Dengan demikian untuk menjadi pemain yang handal seorang pemain sepak bola perlu didukung dengan keterampilan menggiring bola yang baik. Pelatih sepak bola, khususnya di SSB di Lombok Timur perlu membimbing agar pemainnya memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik. Untuk itu seorang pembina dan pelatih harus tepat dalam memilih dan menentukan cara (metode) atau model latihan yang tepat, sehingga dapat mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Permasalahan yang dihadapi pembina atau pelatih SSB di Lombok Timur adalah model dan metode apa yang tepat untuk diterapkan pada pemain SSB. Untuk meningkatkan kemahiran dan keterampilan pemain dalam melakukan menggiring bola dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi para pemain. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola diantaranya adalah model latihan *Lari Zig-zag* dan latihan *lari bolak-balik*.

Latihan *Lari Zig-zag* dan latihan *lari bolak-balik* merupakan metode latihan yang dapat diterapkan dengan harapan dapat meningkatkan komponen fisik penunjang menggiring bola. Peningkatan komponen fisik penunjang tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Kedua model latihan belum diketahui tingkat keefektifannya, jika diterapkan pemain SSB yang ada di wilayah Lombok Timur. Untuk mengetahui keefektifan latihan tersebut maka perlu dilakukan penelitian. Kemampuan menggiring bola dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan memperhatikan unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Salah satu komponen yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah koordinasi mata-kaki.

Keberhasilan latihan keterampilan gerak tidak hanya ditentukan oleh metode latihan saja namun ditentukan pula oleh adanya kontribusi faktor internal diantaranya berupa kemampuan fisik siswa. Dalam memberikan latihan menggiring bola, pelatih harus memperhatikan unsur kemampuan fisik dan keterampilan gerak yang memadai. Kemampuan menggiring bola dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan memperhatikan unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Salah satu komponen yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah koordinasi mata-kaki.

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu unsur penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan latihan menggiring bola. Tingkat kemampuan koordinasi mata-kaki akan mempengaruhi cepatnya seseorang dalam mempelajari keterampilan gerak, khususnya menggiring bola. Jenis model latihan yang digunakan harus sesuai dengan kondisi individu anak. Tinggi-rendahnya koordinasi mata-kaki yang dimiliki anak dapat mempengaruhi hasil

latihan. Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini dikontrol tinggi-rendahnya koordinasi mata-kaki yang dimiliki anak.

METODE

Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda, yaitu pemberian latihan free weight dan resistance band dan kekuatan tungkai tinggi dan rendah.

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive random sampling. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 siswa. Seluruh populasi penelitian sejumlah 52 anak, dipilih siswa untuk mengikuti kegiatan penelitian ini sebanyak 40 orang siswa. Pengambilan sampel penelitian berdasarkan tingkat koordinasi mata-kaki yang dimiliki.

Data-data yang diperlukan dikumpulkan dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah Analisis Varian (ANOVA) rancangan 2 jalur. Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANOVA, maka sebelum sampai pada pemanfaatan ANOVA, perlu dilakukan adalah melakukan uji persyaratan yaitu meliputi : (1) Uji Normalitas, dan (2) Uji Homogenitas Varians (Sudjana, 1999:261 –264).

HASIL

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan pendekatan Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok Perlakuan	N	M	SD	Lhitung	Ltabel 5%	Kesimpulan
KP1	10	1.375	0.392	0.1251	0.258	Berdistribusi Normal
KP2	10	1.562	0.468	0.1339	0.258	Berdistribusi Normal
KP3	10	2.186	0.376	0.1764	0.258	Berdistribusi Normal
KP4	10	1.332	0.481	0.2286	0.258	Berdistribusi Normal

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP1 diperoleh nilai $L_o = 0.1251$ dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP1 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP2 diperoleh nilai $L_o = 0.1339$, yang ternyata lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol menggunakan signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP2 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP3 diperoleh nilai $L_o = 0.1764$. Di mana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan menggunakan signifikansi 5%

yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP3 termasuk berdistribusi normal.

Adapun dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP4 diperoleh nilai $Lo = 0.2286$, yang ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol menggunakan signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP4 juga termasuk berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji Bartlet. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

\sum Kelompok	Ni	SD2gab	χ^2_{o}	χ^2 tabel 5%	Kesimpulan
4	10	0.186	0.826	7.81	Varians homogen

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai $\chi^2_{o} = 0.826$. Sedangkan dengan $K - 1 = 4 - 1 = 3$, angka $\chi^2_{tabel} 5\% = 7,81$, yang ternyata bahwa nilai $\chi^2_{o} = 0.826$ lebih kecil dari $\chi^2_{tabel} 5\% = 7.81$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara kelompok dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interkemampuan analisis varians. Uji rentang Newman-Keuls ditempuh sebagai langkah-langkah uji rata-rata setelah Anava. Berkenaan dengan hasil analisis varians dan uji rentang Newman-Keuls, ada beberapa hipotesis yang harus diuji. Urutan pengujian disesuaikan dengan urutan hipotesis yang dirumuskan pada bab II. Hasil analisis data, yang diperlukan untuk pengujian hipotesis sebagai berikut:

Tabel 10. Ringkasan Nilai Rata-Rata Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Berdasarkan Model Latihan Dan Tingkat Koordinasi Mata-Kaki

Variabel Rerata Kemampuan Menggiring Bola	A1		A2	
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂
Hasil tes awal	18.14	19.23	18.06	18.65
Hasil tes akhir	16.76	17.66	15.87	17.32
Peningkatan	1.38	1.56	2.19	1.33

Keterangan :

A₁ = Model latihan *shuttle run*.

A₂ = Model latihan *dodging run*.

B₁ = Kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi

B₂ = Kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah

Tabel 11. Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Penggunaan Model Latihan Menggiring Pada Permainan Sepakbola (A₁ dan A₂)

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F _o	F _t
A	1	0.8439	0.844	4.5317 *	4.11
Kekeliruan	36	6.7040	0.186		

Tabel 12. Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Tingkat Koordinasi Mata-Kaki (B₁ dan B₂)

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F _o	F _t
B	1	1.1122	1.112	5.9725 *	4.11
Kekeliruan	36	6.7040	0.186		

Tabel 13. Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F _o	F _t
Rata-rata Perlakuan	1	104.1676	104.168		
A	1	0.8439	0.844	4.5317 *	4.11
B	1	1.1122	1.112	5.9725 *	
AB	1	2.7092	2.709	14.5482 *	
Kekeliruan	36	6.7040	0.186		
Total	40	115.5369			

Tabel 14. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Analisis Varians

KP						RST
	A ₂ B ₂	A ₁ B ₁	A ₁ B ₂	A ₂ B ₁		
	Rerata	1.332	1.375	1.562	2.186	
A ₂ B ₂	1.332	-	0.043	0.230	0.854 *	0.3944
A ₁ B ₁	1.375		-	0.187	0.811 *	0.4749
A ₁ B ₂	1.562			-	0.624 *	0.5240
A ₂ B ₁	2.186				-	

PEMBAHASAN

1. Perbedaan Pengaruh Model Latihan shuttle run Dan Dodging Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa yang mendapatkan model latihan shuttle run dan kelompok siswa yang mendapatkan model latihan dodging run terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pada kelompok siswa yang mendapat model latihan shuttle run mempunyai peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang mendapat model latihan dodging run.

Perbedaan model latihan yang digunakan selama latihan mempengaruhi pembentukan pola gerakan. Pola gerak latihan dodging run sangat cocok dengan pola gerak keterampilan menggiring bola zig-zag Metode latihan lari zig-zag akan memberikan efek terhadap kemampuan menggiring bola (Ruslan & Sangadji, 2021).

Hal ini menguatkan temuan dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keterampilan lari zig-zag run terhadap kemampuan menggiring bola (Wiradarma et al., 2016). Latihan dodging run yang dipadukan dengan latihan menggiring bola sangat efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola. Peningkatan latihan lari zig-zag untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola memiliki dampak yang cukup besar terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal (Razbie et al., 2018).

Pemain dapat latihan menggiring bola dengan zigzag, dengan melewati rintangan seperti pola pada latihan dodging run. Latihan dodging run ini dapat meningkatkan kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan sambil membawa bola. Melalui latihan dodging run yang dipadukan dengan latihan keterampilan menggiring bola, pemain akan dapat dengan mudah menghindari dan melewati lawan sambil membawa bola.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang dihasilkan oleh model latihan dodging run nilai 0.33 detik lebih tinggi dari pada dengan model latihan shuttle run.

2. Perbedaan Kemampuan menggiring bola Pada Permainan Sepakbola Antara Siswa Yang Memiliki Koordinasi Mata-Kaki Tinggi Dan Koordinasi Mata-Kaki Rendah

Berdasarkan pengujian hipotesis ke dua ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pada kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi mempunyai peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola lebih baik dibanding kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki rendah.

Ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pada kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi mempunyai peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola lebih tinggi dibanding kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki rendah. Pada kelompok siswa koordinasi mata-kaki tinggi memiliki potensi yang lebih tinggi dari pada siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Koordinasi mata-kaki merupakan modalitas yang mendasari dari gerak yang dilakukan seseorang. Koordinasi mata-kaki siswa merupakan dasar dalam pembentukan kemampuan siswa. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap kemampuan menggiring pada permainan sepakbola yang lebih baik, dari pada siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi 0.29 detik yang lebih tinggi dari pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

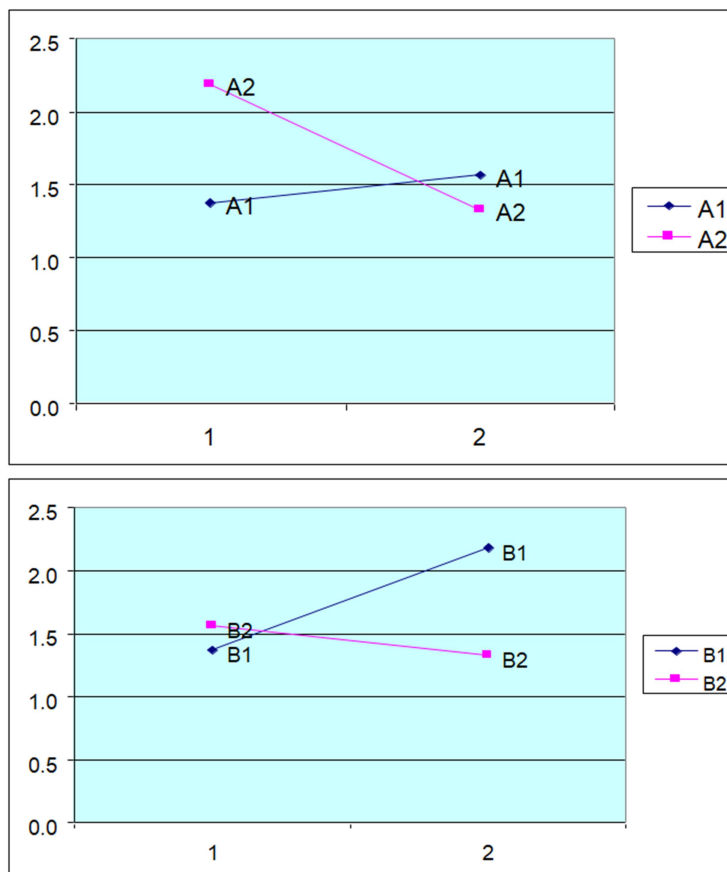
3. Pengaruh Interaksi Antara Model latihan Dengan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola

Dari tabel ringkasan hasil analisis varian dua faktor, nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang nyata antara faktor model latihan (A) dan faktor koordinasi mata-kaki (B). Untuk kepentingan pengujian bentuk interaksi AB terbentuklah tabel berikut ini:

Tabel 15. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan Interaksi Faktor, A dan B Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Faktor		A = Model latihan			
B = Koordinasi mata-kaki	Taraf	A1	A2	Rerata	A1 – A2
	B1	1.375	2.186	1.781	0.811
	B2	1.562	1.332	1.447	0.230
Rerata		1.469	1.759	1.614	0.334
B1 – B2		0.187	0.854	0.290	

Interaksi antara dua faktor penelitian dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 8. Bentuk Interaksi Perubahan Besarnya Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola

Keterangan :

- : A1 = Model latihan shuttle run
- : A2 = Model latihan dodging run.
- : B1 = Koordinasi mata-kaki tinggi
- : B2 = Koordinasi mata-kaki rendah

Atas dasar gambar di atas, bahwa bentuk garis perubahan besarnya nilai kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola adalah tidak sejajar dan bersilangan. Garis perubahan peningkatan kemampuan antar kelompok memiliki suatu titik pertemuan atau persilangan. Antara jenis latihan dribbling pada permainan sepakbola dan tingkat koordinasi mata-kaki memiliki titik persilangan. Berarti terdapat interaksi yang signifikan diantara keduanya. Gambar tersebut menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki berpengaruh terhadap hasil latihan dribbling pada permainan sepakbola.

Nilai peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola masing-masing sel dapat dibandingkan sebagai berikut:

Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi mendapatkan latihan shuttle run, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 1.375. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi mendapatkan latihan dodging run, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 2.186.

Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah mendapatkan latihan shuttle run, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 1.562. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah mendapatkan latihan dodging run, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 1.332.

Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai, ternyata siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi mendapatkan latihan dodging run memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang lebih baik dibandingkan siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan mendapat perlakuan model latihan shuttle run. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang besar jika dilatih dengan model latihan dodging run. Keefektifan penggunaan model latihan dribbling pada permainan sepakbola dipengaruhi oleh tingkat koordinasi mata-kaki yang dimiliki siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukandapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan shuttle run dan model latihan dodging run terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pengaruh model latihan dodging run lebih baik dari pada model shuttle run. Ada perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola yang signifikan antara anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah dalam permainan sepak bola. Peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dari pada yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah. Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara model latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih cocok jika diberikan model latihan dodging run. Siswa dengan koordinasi mata-kaki rendah lebih cocok jika diberikan model latihan shuttle run.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma' mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo
- Ani, M. 2012. Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. Skripsi. Yogyakarta. <http://eprints.uny.ac.id/8762/2/bab2%2010604227102.pdf> (sitasi 17 juli 2015).
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32. <https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Babu, N. S. (2018). *Sports training*. India: Laxmi Book.
- Ciptadi, Z.D. 2013. Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Gama Usia 13–14 tahun. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Conte, D., Favero, T. G., Niederhausen, M., Capranica, L., & Tessitore, A. (2015). Physiological And Technical Demands Of No Dribble Game Drill In Young Basketball Players, 29(12), 3375–3379.

- Danny, Mielke. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: PT Intan Sejati.
- Devi Tirta Wirya. 2003. Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. Tesis. Surakarta : Universitas Sebelas Maret. Edition. Champaign Illionis: Human Kinetics Publihers. Education and Exercise Science. 5th ed USA : WmC: Brown Comunication,Inc.
- Fitri Hermawan Nurdiah. (2010). Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak, Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fleck, Tom. 2007. Panduan Latihan Sepakbola Andal. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Gibson, N. V., Henning, G., & Twist, C. (2018). Movement characteristics, Physiological and perceptual responses of elite standard youthfootball players to different high intensity running drills.Science and Medicine inFootball,2(4),281–287. <https://doi.org/10.1080/24733938.2018.1461235>.
- Gill, Harvey. 2003. Teknik Mengontrol Bola. Alaih Bahasa Tim GMS. Jakarta: Pt. Gapuramitra Sejati.
- Hidayat, R., Riswanto, A., & Hasanuddin, M. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 113-125.
- Irfandi, & Zikrur Rahmat. (2017). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING SLALOM DAN MENGOPER DALAM SEPAKBOLA. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 309-320.Retrieved from<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/796>
- Ismaryati, 2008, Tes dan Pengukuran Olah Raga, Surakarta, UNS Press. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Joseph, A., Luxbacher. 2000. Sepak Bola. Alih Bahasa Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Komarudin.(2005). Dasar Gerak Sepakbola. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Majidi, (2008) “Tingkat Ketrampilan Teknik Bola pada Atlet Berbakat Sepakbola U-14 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”.Strata 1.Skripsi.UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kumar, S. A., & Rangasamy, T. (2011). The Major Methods Of Training. International Journal of Development Research, (696 m), 2012–2014.
- Kumar, S. A., & Rangasamy, T. (2011). The Major Methods Of Training. International Journal of Development Research, (696 m), 2012–2014.
- Lennox, J. W., Rayfield, J., & Steffen, B. (2006). Soccer Skills & Drills .USA: Human Kinetics.
- Lennox, J. W., Rayfield, J., & Steffen, B. (2006). Soccer Skills & Drills. USA: Human Kinetics.
- Marito, (2012). Diambil dari <http://maritosukses.blogspot.com/2012/02/pengertian-penilaian.html>.
- Marta Dinata. 2007. Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Martin, B. O., Kolomitro, K., & Lam, T.C. M. (2013). Training methods. Football Traumatology: Current Concepts: From Prevention to Treatment ,23–31. https://doi.org/10.1007/88-470-0419-5_3
- Minden, C., & Marsico, K. (2009). Soccer.USA: Cherry Lake Publishing.

- Muhammad Ihsan Shabih, Iykrus, & Destriani. (2021). LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA ATLET SEPAK BOLA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145-152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Novra, Y., Ricky, Z., & Asmara, D. N. (2021). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN DAN KEKUATAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA: (Development Of An Agility Training Model Power In The FootballGame). *JurnalPenjaskesrek*, 8(2),233-250. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i2.1633>
- Nurhasan. (2007). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas. [OF AF, S Maesaroh, MI Rahmatullah... - Journal of Sport ..., 2021 - jope.ejournal.unri.ac.id](https://ejournal.unri.ac.id)
- Persada. (2009). Pengantar Evaluasi Pendidikan. J Jakarta: Rajawali Pers
- Priantama, A. (2020). *PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) SEPAK BOLA STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH* (Undergraduate thesis, Universitas Bina Bangsa Getsempena). Retrieved from <https://repository.bbg.ac.id/handle/823>.
- Razbie, R Y, A A Nurudin, and M Soleh. 2018. "Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan" *utile: Jurnal Kependidikan*.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *JurnalPerformaOlahraga*, 5(1),65-72.<https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rusli Lutan & Adang Suherman. 2000. Perancangan Pembelajaran Penjaskes. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- rwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32. <https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Saputra, Y.E. 2006. Seni Menggiring Bola. Yogyakarta : Macomedia. Singer,
- Snow, S. (2011). Coaching Youth Soccer.USA: Human Kinetics.
- Tangkudung, James. 2006. Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga.
- Tarigan, Beltasar. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran.
- Thomas J.R. & Nelson J.K. 2001. Research Methods in Physical Activity, Second.

Variabel

Rerata Kemampuan
Menggiring Bola

