

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN *SHOOTING* PADA MAHASISWA UKM SEPAK BOLA PUTRA

Awang Roni Effendi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera Nomor 88 Pontianak 78116
e-mail: hairronib@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting* pada mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan bentuk penelitian *pretest posttest group* desain. Mahasiswa yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP-PGRI Pontianak yang berjumlah 20 orang. Data penelitian dikumpulkan menggunakan tes berbentuk tes *passing* untuk mengukur kemampuan ketepatan *shooting*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik statistik dengan menggunakan rumus *t-test* menggunakan taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan N-1 menggunakan rumus pendek (*Short method*). Berdasarkan analisis data disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting* pada mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak.

Kata Kunci: Koordinasi mata kaki sepak bola, *shooting*.

Abstract

This study aimed to determine the effects of exercise foot-eye coordination on the ability of precision shooting at the boys 'soccer UKM students PGRI Pontianak Teachers' Training College. The method used is an experimental method, the shape of the research group pretest posttest design. Students involved in this research that SMEs football student-PGRI Pontianak IKIP son of 20 people. Data were collected using shaped test passing a test to measure the ability of precision shooting. Data analysis techniques in this study is a statistical technique by using the formula t-test using a significance level of 5% with degrees of freedom using the formula N-1 short (Short method). Based on data analysis concluded that there are significant coordination exercises ankle in the ability of precision shooting at UKM student Teachers 'training College boys' soccer PGRI Pontianak.

Keywords: *coordination ankle football, shooting.*

PENDAHULUAN

Kehidupan modern ini, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat. Sepak bola juga merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia. Sepak bola telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak terbukanya acara-acara

pertandingan sepak bola tingkat dunia, sepak bola di Eropa telah menjadi motor pendorong meluasnya permainan olahraga ini ke seluruh dunia, banyak orang memulai mempelajari sepak bola serius tanpa memperdulikan usia maupun jenis kelamin.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing beregu yang sepak bola terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Menurut Salim (2007: 10) sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Permainan Sepak bola dimainkan diatas lapangan yang rata, berbentuk empat persegi panjang, dimana lebar dan panjangnya lebih kurang 100 sampai dengan 110 meter. Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. Dalam memainkan sebuah permainan sepak bola digunakan bola yang bulat yang mana bahannya terbuat dari kulit. Serta masing-masing tim menempati separoh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak dan diselingi dengan istirahat antara babak pertama dengan kedua, setelah dilakukan istirahat dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan pemenang yang pada akhir babak banyak memasukan bola ke dalam gawang lawannya.

Sepak bola mempunyai sejarah yang cukup tua sekali walaupun bentuk dan peraturan permainan yang terdahulu tidak sama yang sekarang ini, karena mengalami perubahan sejarah lahirnya sepak bola, pertama kali permainan sepak bola sudah dikenal orang di Cina pada zaman dinasti Han, lebih kurang tahun 1122-247 SM dimana bukti tentang permainan sepak bola ini terdapat dalam buku peninggalan tentara Cina, yang memuat gambar-gambar orang bermain sepak bola yang pada waktu itu disebut *Tsu-Chu*. *Tsu* artinya kaki, *Chu* artinya bola yang dibuat dari kulit dan di dalamnya diisi dengan rumput.

Tsu-Chu dimainkan oleh dua regu masing regu terdiri dari sepuluh orang. Dilakukan di istana ditengah-tengah lapangan didirikan dua buah tiang bambu setinggi 9 meter, dengan dihiasi pita-pita sutera yang beranekaragam warna untuk memeriahkan suasana perayaan ulang tahun raja. Di antara kedua bambu tersebut diberi jaring, dimana lubang-lubang jaring itu bergaris tengah 30 cm. Permainan ini

dimainkan oleh prajurit secara bergantian menendang bola ke arah jaring, bola dianggap masuk apabila dapat menembus lubang jaring tersebut regu tersebut yang dianggap pemenang (Herwan, 2010 : 2).

Menariknya, sepak bola dimainkan oleh hampir semua tingkatan usia. Mulai dari anak-anak, dewasa, bahkan orang tua (bapak-bapak), walau hanya untuk sekedar mencari keringat. Banyak komunitas-komunitas yang terbentuk dengan sendirinya, dari keseringan mereka memainkan olahraga ini. Sepak bola telah menjadi *trend* tersendiri bagi masyarakat Indonesia khususnya bagi pelajar SD, SMP, SMA dan Mahasiswa baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Pengetahuan tentang peraturan olahraga sepak bola menjadi bagian terpenting yang sebaiknya di ketahui, walau hanya sekedar bermain ataupun menjadi syarat mutlak bagi mereka yang menjadikan sepak bola sebagai ajang prestasi. Melalui UKM Sepak Bola IKIP PGRI Pontianak yang dilaksanakan di lapangan sepak bola IKIP PGRI Pontianak yang di ikuti mahasiswa putra IKIP PGRI Pontianak, memberikan suatu gambaran bahwa para pemain yang dapat bermain dan berhasil baik ketika bermain sepak bola dengan teknik-teknik yang benar, mereka pada umumnya memiliki postur tubuh yang bagus, koordinasi yang baik, ketepatannya, daya tahan bermain, kecepatan dan di tunjang dengan teknik-teknik bermain bola yang baik seperti: *dribbling*, *passing*, *heading* dan *shooting*.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa koordinasi mata kaki yang dimiliki para pemain sepak bola khususnya UKM Sepak Bola Putra IKIP PGRI Pontianak masih kurang baik, baik itu dari segi teknik ketepatan, koordinasi mata kaki, dan *shootingnya*, bisa dilihat ketika mereka bermain bola saat melakukan *shooting*, koordinasi mata kaki mereka dalam arti antara penglihatan dan kaki tidak berimbang dan tidak terarah. Sehingga mereka *shooting* ke gawang itu arah bolanya ada yang melenceng ke tepi, ada yang melambung ke atas, ada yang tidak terarah, bahkan ada yang *shootingnya* tidak mengenai bola sama sekali. Dari itu kelihatan bahwa sebagian mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak kurang mampu dalam menguasai teknik-teknik dasar sepak bola khususnya teknik koordinasi mata kaki dengan *shooting*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Bagaimanakah koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting* sebelum diberikan latihan koordinasi mata kaki pada mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak?; (2) Bagaimanakah pengaruh kemampuan ketepatan *shooting* setelah diberikan latihan koordinasi mata kaki pada mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak?; dan (3) Apakah terdapat pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting* pada mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak?

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yaitu suatu metode yang dipergunakan dalam memecahkan masalah penelitian dengan melakukan percobaan-percobaan (Zuldafirial, 2009: 25). Metode ini bermaksud untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dua variabel atau lebih dengan mengendalikan pengaruh variabel yang lain. Selain itu, Sugiyono (2012: 107) menerangkan metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Bentuk Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experimental* dengan rancangan penelitian *pre-test and post-test group* desain.

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan koordinasi mata kaki sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan *shooting* mahasiswa. Pelaksanaan latihan koordinasi mata kaki yaitu memantulkan bola ke dinding dengan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam, detil gerakannya yaitu mahasiswa berdiri menghadap ke dinding menendang bola berulang-ulang. Untuk kemampuan *shooting* mahasiswa melakukan tes menendang bola kesasaran dengan jarak 5-10 meter dengan menggunakan kaki, tendangannya terhadap bola harus kuat dan lihat kecepatan bolanya, kemudian tendangkan bola ke dinding hingga pantulannya berada di depan kaki kemudian ditendang kembali secara berulang-ulang, setelah menendang dengan kaki kanan, lakukan menggunakan kaki kiri dengan cara yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 20 orang. Oleh karena jumlah populasi tidak besar, maka seluruh populasi penelitian dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik pengukuran. Menurut Ismaryati (2006: 12) pengukuran adalah suatu proses untuk memperoleh besaran kuantitatif dari suatu obyek tertentu dengan menggunakan alat ukur (tes) yang baku. Selain itu, Nurhasan (2001: 1) menyatakan pengukuran adalah suatu proses untuk memperoleh informasi, informasi yang diperoleh dari pengukuran dapat dijadikan dasar untuk mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran. Oleh karena itu, pengukuran dalam penelitian ini adalah kemampuan ketepatan *shooting* yang berarti mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek kita harus menggunakan tes. Menurut Nurhasan (2001: 1) tes adalah alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang diukur. Dari hasil tes, biasanya diperoleh tentang atribut atau sifat-sifat yang terdapat pada individu atau objek yang bersangkutan. Dengan demikian tes adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang seseorang atau suatu objek yang diteliti.

Tes yang digunakan adalah tes kemampuan ketepatan *shooting* (Nurhasan, 2001: 162). Adapun pelaksanaan tes kemampuan ketepatan *shooting* adalah *testee* berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 meter di depan gawang sasaran, tidak memakai aba-aba dari *tester*, kemudian pada saat kaki *testee* mulai menendang bola, maka *stopwatch* dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran, dan *testee* hanya diberi 3 (tiga) kali kesempatan melakukan *shooting* kesasaran. *Testee* tersebut dinyatakan gagal bila, bola yang ditendang keluar dari daerah sasaran, menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran. Cara untuk menskornya adalah jumlah skor bola yang masuk pada sasaran dalam tiga kali kesempatan, bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini teknik statistik menggunakan

rumus *t-test* dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan N-1 (Arikunto, 2002: 275).

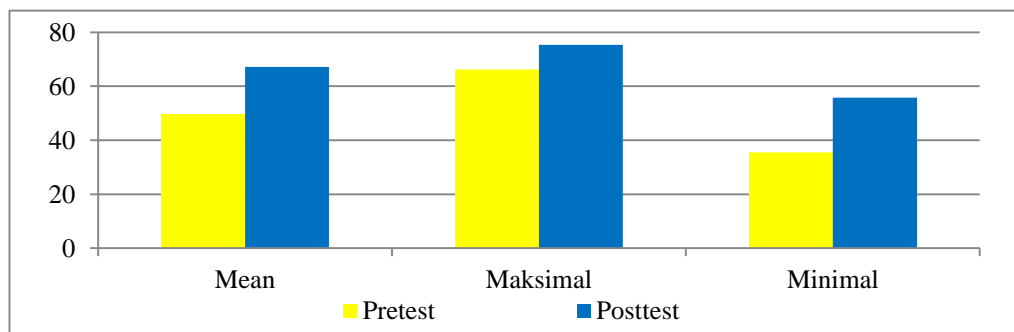
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting* pada mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak, dideskripsikan berdasarkan pencapaian hasil tes dan pengukuran hasil kemampuan ketepatan *shooting* yang telah dilakukan pada saat *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir). Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka akan dijabarkan data-data penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Mahasiswa UKM Sepak Bola Putra IKIP PGRI Pontianak

Uraian	Skor Tes Awal (<i>Pretest</i>)	Skor Tes Akhir (<i>Posttest</i>)
Rata-rata	88,92	111,06
Minimal	70,17	97,93
Maksimal	111,81	134,42

Selanjutnya dari data tersebut dapat digambarkan dalam grafik histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Data Nilai *Pretest* dan *Posttest* Mahasiswa UKM sepak Bola Putra IKIP-PGRI Pontianak

Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 1 diketahui bahwa prestasi tes mahasiswa dalam tes kemampuan ketepatan *shooting* pada saat pelaksanaan tes akhir keterampilan mahasiswa dalam melakukan kemampuan ketepatan *shooting* lebih baik dibandingkan pada saat pelaksanaan tes awal. Hal ini dapat dibuktikan dimana rata-rata hasil tes yang diperoleh mahasiswa pada tes akhir adalah sebesar 111,06

sedangkan rata-rata hasil tes yang diperoleh mahasiswa pada tes awal lebih rendah yaitu sebesar 88,92. Poin maksimal hasil tes kemampuan ketepatan *shooting* yang berhasil dikumpulkan oleh mahasiswa pada *pretest* adalah maksimal 111,81 dan minimal 70,17, sedangkan pada *posttest* adalah maksimal 134,42 dan minimal 97,93. Hal ini berarti kemampuan ketepatan shooting mahasiswa cenderung tetap pada saat pengambilan data pertama (*pretest*), namun pada saat pengambilan data kedua (*posttest*) cenderung lebih tinggi, karena telah mendapatkan perlakuan berupa pemberian program latihan yaitu latihan koordinasi mata kaki.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan lompat ketepatan *shooting*, digunakan rumus t-tes antara tes awal dan tes akhir. Hasil perhitungan disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel.2. Hasil Perhitungan antara Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Ketepatan Shooting

Tes	N	Db	Rata-rata	<i>t-test</i>	Signifikan	t-tabel
Awal	20	20-1	88,92	3,950	5 %	2,093
Akhir	20	20-1	111,06			

Derajat kebebasan (db) untuk uji T sampel berhubungan adalah: N-1, jadi sebesar 19 (20-1 = 19) dengan derajat kebebasan (db) 19 pada taraf signifikan 5 % dengan nilai-nilai kritis t menunjukkan t_{tabel} sebesar 2,093. Jadi $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ 5 %, $t = 3,950 > 2,093$. Nilai t yang diperoleh lebih besar dari nilai t_{tabel} sehingga perbedaan itu secara statistik dapat dipandang tidak sama dengan nol, atau ada perbedaan.

Dengan demikian hipotesis nol yang berbunyi “Tidak terdapat pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting* pada mahasiswa ukm sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak” tidak diterima. Artinya, berdasarkan bukti empirik yang diperoleh dilapangan ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir kemampuan ketepatan *shooting* setelah adanya latihan koordinasi mata kaki. Adanya perbedaan kemampuan ketepatan *shooting* mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan koordinasi mata kaki dikarenakan pada latihan ini, mahasiswa diberikan porsi atau beban latihan

yang ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan, kondisi fisik dan situasi di lapangan.

Perlakuan diberikan pada siswa selama 4 minggu, dimana jumlah pelaksanaan kegiatan atau latihan pada setiap minggunya adalah sebanyak 3 kali dengan total perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan. Setelah perlakuan diberikan, kemudian peneliti memberikan tes akhir kepada siswa guna pengambilan data terakhir sebagai data hasil penelitian (data hasil tes akhir yang diperoleh setelah mahasiswa diberikan perlakuan). Selanjutnya, data *posttest* (tes akhir) dijadikan sebagai pembandingan data pertama (tes awal).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pengukuran latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan lompat ketepatan *shooting*, maka peneliti dapat mengemukakan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting* pada mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Herwan. 2010. *Buku Ajar Sepak Bola*. Pontianak: IKIP-PGRI Pontianak.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Sebelas Maret Universitas Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani; Prinsip-prinsip dan Penerapan*. Depdiknas Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Ditjen Olahraga.
- Salim, A. 2007. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Jembar.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zuldafirial. 2009. *Teknik Penelitian dan Teknik Penulisan Karya Ilmiah*. Pontianak: Pustaka Abuya.