**KONTRIBUSI KEKUATAN TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN**

**MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN**

**SEPAKBOLA PADA MAHASISWA**

**FIK UNM**

**OLEH:**

**MUH. HAMKA PRABOWO**

**ABSTRAK**

MUH HAMKA PRABOWO. 2018 . Kontibusi kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada kontribusi kekuatan tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa ? 2) Apakah ada koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa ? 3) Apakah ada keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa ? 4) Apakah ada kontribusi kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM ?Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui a) kontribusi kekuatan tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. b) kontribusi koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. c) kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. d) kontribusi kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM dengan jumlah sampel penelitian 30 orang Mahasiswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 22 pada taraf signifikan 95% atau α 0,05. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) kontribusi kekuatan tungkai dengan kemampuan menggiring boladalam permainan sepakbola, terbukti r0 = 0,647 (P < α 0,05), (2) kontribusi koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring boladalam permainan sepakbola., terbukti r0 = 0,633 (P < α0,05), (3) kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menggiring boladalam permainan sepakbola., terbukti r0 = 0,820 (P < α0,05), (4) kontribusi kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring boladalam permainan sepakbola., terbukti R0 = 0,827 (P < α 0,05). Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila seorang Mahasiswa didukung oleh kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan yang baik maka Mahasiswa tersebut dapat melakukan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan baik pula. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan : 1) Ada kontribusi kekuatan tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, 2) Ada kontribusi koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, 3) Ada kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, dan 4) Ada kontribusi kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari oleh sebagian besar manusia bahkan mendapat simpati dari masyarakat Indonesia. Sepakbola juga digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, internasional, anak-anak, dewasa, hingga orang tua. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Setiap tim memiliki sebelas pemain utama dan diizinkan memiliki pemain cadangan. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguassan teknik dasar yang baik.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi beberapa hal. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain sepakbola adalah mengumpan, menahan bola, mengumpan lambung, menggiring bola, dan menembak bola. Secara khusus teknik menggiring bola memiliki peranan penting terhadap permainan sepakbola. Teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman untuk menciptakan peluangdalam mencetak gol.

Seperti halnya pada mahasiswa FIK UNM. Berdasarkan hasil pengamatan selama ini sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling diminati oleh mahasiswa. Tetapi tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan keterampilan dasar yang mumpuni, terutama teknik menggiring bola. Permasalahan yang terlihat, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada mahasiswa FIK UNM salah satunya adalah koordinasi mata kaki, kemampuan mengkoordinasi mata kaki ketika menggiring bola masih selalu melihat boladan belum dapat mengalihkan perhatiannya dari arah bola. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukarandengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan, 2000 : 77).

Faktor yang kedua adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Menuru Moehamad Sajoto (1988 : 58) kekuatan adalah komponen fisik yang menyangkut masalah seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Faktor lain keseimbangan dibutuhkan hampir seluruh cabang olahraga yang mana setiap olahraga menerapkannya dengan cara yang berbeda. Di suatu saat ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang tinggi dan ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang rendah. Dalam cabang olahraga khususnya sepakbola keseimbangan merupakan salah satu faktor yang penting agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Sepakbola adalah cabang olahraga yang senantiasa bergerak. Dan selain itu gerak dalam sepakbola dalam waktu yang cukup lama yaitu 2 x 45 menit. Keseimbangan dalam sepakbola ada dalam berbagai contoh seperti : 1) menggiring bola, 2) saat bertumpu sesudah melakukan heading, 3) berlari dan bergerak ke samping, 4) saat menedang bola, 5) penggunaan sepatu berspoul enam.

Untuk membuktikan bahwa faktor-faktor tersebut berkontribusi dengan teknik menggiring bola maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “**Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa FIK UNM”.**

**Tinjauan pustaka**

Tinjauan pustaka adalah acuan yang digunakan dalam menemukan teori dalam mencari pemecahan masalah faktor-faktor yang mendorong lahirnya suatu permasalahan dalam suatu penelitian. Oleh karena itu, pada bab ini akan dipaparkan beberapa teori atau pendapat beberapa ahli yang mempunyai korelasi terhadap permasalahan dalam penelitian ini. Teori atau pendapat beberapa ahli pada bab ini diharapkan dapat menjadi pemecahan masalah semaksimal mungkin terhadap permasalahan yang diungkapkan dalam penelitian ini.

Sesuai judul penelitian ini yaitu : **Kontribusi Kekuatan otot tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa FIK UNM,** maka yang harus dijelaskan atau dikemukakan sebagai landasan teori adalah :

**Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Karena itu berhati-hatilah di sepanjang pertandingan untuk menjaga tangan agar tidak menyentuh bola. Pemain yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan hanya pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang atau kipper. Itupun terbatas pada daerah persegi yang ada di sekitar gawang (kotak pinalti) yang dijaganya. Tindakan pemain pemain yang menggunakan tangan untuk menyentuh bola ini disebut *handsball.* Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) diantara dua babak tersebut (Nugraha, 2012 : 23).

Seiring perkembangan zaman ternyata olahraga sepakbola justru mampu diterima oleh kalangan masyarakat sehingga pada tahun 1929 Yulies Rimet merencanakan kejuaraan dunia sepakbola yang diikuti oleh anggota FIFA yang dikenal *Coup De Monde*. Seiring berjalannya waktu *Coup De Monde* diganti dengan nama *Yulies Rimet Cup* dan Brazillah yang menjuarai berturut-turut 3 kali kemenangan. (Sucipto dkk, 2000 : 9). Permainan sepakbola merupakan cabang beregu antar tim. Suatu tim akan dapat mengerjakan permainan yang menarik apabila dikerjakan dengan kerja sama atau team work antar pemain dengan teknik-teknik yang bagus pula. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola ada dua yaitu : 1) teknik dengan bola yang meliputi mengenal bola, menendang bola, menerima bola. Menerima bola terdiri dari dua macam yaitu menghentikan bola dan mengontrol bola. Menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang. 2) teknik tanpa bola (lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang) (Sukatamsi, 2000: 16).

Didalam permainan sepakbola ada tiga hal penting yang harus ada yaitu lapangan, bola kaki dan sepatu sepakbola. Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang dan ukurannya bisa bervariasi. Lapangan ditandai dengan garis dan bendera di pasang pada tiang dengan tinggi tidak kurang dari 1,5 m dengan ujung yang tidak lancip di setiap sudut lapangan. Tiang-tiang bendera mungkin juga di tempatkan berlawanan pada garis tengah di setiap sisi lapangan, paling tidak 1 m dari garis sisi (Agus Salim, 2008: 35).

Bola kaki wajib ada di dalam permainan sepakbola. Dalam sebuah pertandingan resmi, bola yang digunakan harus memenuhi standar yang telah di tetapkan. Sementara untuk tahapan sedang berlatih, ukuran dan standar bola yang digunakan bersifat fleksibel. Persyaratan untuk bola standar antara lain bentuknya bulat dan terbungkus dari bahan kulit atau bhan pengganti yang sudah diperbolehkan, ukuran kelilingnya antara 27 dan 28 inci (680-710), berat bola pada awal pertandingan antara 14 dan 16 ons (396-453 g) dan terakhir tekanan pompanya antara o,6 dan 1,1 bar (Agus Salim, 2008: 62).

Sepatu bola juga merupakan peralatan yang tidak kalah pentingnya dengan perlatan yang lainnya. Seorang pemain tidak akan di ikutkan dalam suatu pertandingan sepakbola apabila tidak menggunakan sepatu sepakbola. Pada sepatu sepakbola terdapat spull dan batang besi. Spull dan batang besi yang terdapat pada sol sepatu harus sesuai standar internasional. Karet lenting atau paku plastik yang di pasangkan pada sepatu harus bergaris tengah 3/8 inci (10 mm), dan jumlahnya sekitar sepuluh biji per sepatu. Jika jumlahnya kurang dari sepuluh paku, maka garis tengahnya harus berukuran paling tidak 0,5 inci (13 mm). paku dan batang besi bagian dalam berukuran kurang dari 19 mm. merupakan tanggung jawab dari setiap pemain untuk memastikan bahwa spull telah menempel dengan baik dan dalam kondisi yang baik tanpa ada sisi yang terbuat dari benda tajam karena dapat membahayakan pemain lawan (Agus Salim, 2008 : 55).

**Teknik dasar sepakbola**

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh pemain. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik akan tercipta permainan yang bermutu atau baik.

Adapun tujuan permainan sepakbola adalah pemain berusaha memasukkan bola sebanyak-banykanya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya tetapi apabila sama (misalnya 0-0 atau 1-1 dan seterusnya), maka permainan dinyatakan seri atau draw. (Agus Mukholid : 2007).

Menurut Koger, Robert (2007 : 19), bahwa teknik dasar permainan sepakbola adalah mengoper (passing), menghentikan dan menerima bola (stoping), menyundul (heading), menggiring bola (dribbling), lemparan kedalam (throwing). Kemampuan teknik menendang bola besar peranannya dalam permainan sepakbola, sebab sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan menendang bola. Kemampuan tendangan diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang maupun untuk mengoperkan bola kearah teman dalam permainan sepakbola.

**Kekuatan otot tungkai**

Kekuatan termasuk unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cidera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, dan kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Menurut Ismaryati (2006 :111) ada beberapa macam tipe kekuatan, yaitu :

1. Kekuatan umum adalah kekuatan sistem otot secara keseluruhan
2. Kekuatan khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan gerakan tertentu pada cabang olahraga.
3. Kekuatan maksimum adalah daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem syaraf otot selama kontraksi volunteer yang maksimal.
4. Daya tahan kekuatan ditampilkan dalam serangkaian gerak yang berkesinambungan mulai dari bentuk menggerakkan beban ringan berulang-ulang.
5. Kekuatan relative, adalah kekuatan yang ditujukan dengan perbandingan antara kekuatan absolute dengan 28 berat badan.
6. Seperti halnya keterangan diatas, Menurut Suharno HP yang dikutip oleh Samsul Munawar (2003 : 8) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Menurut Santoso Giriwijoyo (2005 : 72-73), latihan kekuatan otot di tinjau dari tipe kontraksi otot latihan tahanan terbagi atas tiga kategori yaitu (1) kontraksi isometrik, (2) kontraksi isotonik, (3) kontraksi isokonetik. Dari beberapa penjelasan diatas kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu usaha gerak maupun mengatasi beban. Dalam permainan sepakbola didominasi dengan gerakan lari, menggiring bola dan menendang bola. Peranan tungkai dalam gerakan lari, menggiring bola, dan menendang bola sangat besar. Untuk itu kelompok otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola yang baik. Dengan demikian diperkirakan ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keberhasilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Kekuatan adalah enegri untuk melawan suatu tahanan, atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*tension)* terhadap suatu tahanan *(resistance*), (Harsono, 1988 : 47). Kekuatan otot adalah unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menahan beban atau tahanan dengan menggunakan kontraksi otot, (Sugianto, 1993 : 226).

Tungkai adalah kaki atau seluruh kakinya dari pangkal paha ke bawah (Depdiknas, 2001 : 895). Tungkai dalam Kamus Bahasa Indonesia diartikan sebagai “kaki” atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah (poewodarminto, 2003 : 1226).

Kekuatan otot tungkai yang di maksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu tertentu dimana kemampuan itu dihasilkan oleh kontraksi otot yang terdapat pada tungkai dan kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan atau tahanan pada saat melakukan teknik sepakbola. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat. Semakin kuat seseorang, maka semakin besar pula beban yang dapat diangkat atau didorong, (Yunusul, 2004 : 1.22).

Menurut Sudarminto (1992 : 60-61), tungkai terdiri dari tungkai atas yaitu pangkal paha sampai lutut dan tungkai bawah yaitu lutut sampai kaki. Otot-otot tungkai atas (otot paha) mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut *fasia lata* yang di bagi atas 3 golongan yaitu :

1. Otot abductor terdiri dari :
2. *Muskulus abductor maldanus* sebelah dalam
3. *Muskulus abductor brevis* sebelah tengah
4. *Muskulus abductor longus* sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *Muskulus abductor femoralis.* Fungsinya menggerakkan gerakan abduksi dari femur.
5. Muskulus ekstensor (*qudriseps femoris*) otot berkepala. 4 otot ini merupakan otot yang terbesar terdiri dari :
6. *muskulus rektus femoris*
7. *muskulus vastus lateralis eksternal*
8. *muskulus vastus medialis internal*
9. *muskulus vastus intermedial*
10. Otot fleksor femoris, yang terdapat dibagian belakang paha terdiri dari:
11. *Bisep femoris,* otot berkepala 2 Fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah.
12. *Muskulus semi membranosus,* otot seperti selaput. Fungsinya membengkokkan urat bawah
13. *Muskulus semi tendinosis,* otot seperti urat. Fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutarkan ke dalam
14. *Muskulus Sartorius,* otot penjahit. Bentuknya panjang seperti pita, terdapat dibagian paha. Fungsinya eksorotasi femur, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar.

Otot tungkai bawah, terdiri dari :

1. Otot tulang kering depan *muskulus tibialis anterior*. Fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
2. *Muskulus ekstensor talangus longus*. Fungsinya meluruskan jari telunjuk ke tengah jari, jari manis dan jari kelingking kaki.
3. Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki. Urat-urat tersebut dipaut oleh ikat melintang dan ikat silang sehingga otot itu bisa membengkokkan kaki keatas. Otot-otot yang terdapat dibelakang mata kaki keatas. Otot-otot yang terdapat di belakang mata kaki luar dipaut oleh ikat silang dan ikat melintang. Fungsinya dapat mengangkat kaki sebelah luar.
4. Urat Akiles (*tendos Achilles*). Fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut (*muskulus popliteus*). Otot-otot tersebut terletak dengan berpangkal pada kondilus tulang kering, melintang dan melekat di kondilus lateralis tulang paha. Fungsinya memutar tibia kedalam endorotasi. Otot ketul jari (*muskulus fleksor falangus longus*). Berpangkal pada tulang kering dan uratnya menuju telapak kaki dan melekat pada ruas jari kaki. Fungsinya membengkokkan jari dan menggerakkan kaki ke dalam.
5. Otot ketul empu kaki panjang (*muskulus falangus longus*). Berpangkal pada betis, uratnya melewati tulangjari dan melekat pada ruas empu jari. Fungsinya membengkokkan empu kaki.
6. Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*) berpangkal pada selaput antara tulang dan melekat pada pangkal tulang kaki. Fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki disebelah kedalam.
7. Otot kedang jari bersama. Letaknya di punggung kak. Fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus 1-5*).

Jadi yang dimaksud kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik tulang kemampuannya dalam mempergunakan otot tungkai untuk menahan beban sewaktu melakukan aktifitas kerja. Kekuatan otot tungkai memiliki peranan yang sangat penting untuk keberhasilan pemain sepakbola dalam melakukan teknik-teknik sepakbola khususnya pada waktu menggiring bola.

**Koordinasi mata kaki**

Dalam setiap cabang olahraga pasti memerlukan sebuah koordinasi, tidak beda dengan permainan sepakbola itu sendiri. Yang diperlukan dalam permainan sepakbola lebih dominan pada koordinasi mata kaki, karena dalam permainan ini yang banyak berperan adalah pandangan mata dan kelincahan kaki dalam mengolah bola. Menurut Rusli Lutan, dkk (2000 : 77), koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Sedangkan koordinasi menurut Ismaryati (2006 : 53) koordinasi didefinidikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Koordinasi di perlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kondisi fisik. Koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan dengan cepat dan efisien, Djoko Pekik (2002 : 77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif.

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang (atlet) dalam memadukan berbagai macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara cepat dan tepat. Fungsi koordinasi dalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Sedangkan koordinasi mata kaki yaitu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara pandangan mata yaitu mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat objek (bola) dan sasaran, kemudian kaki sebagai gerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan yaitu menggiring bola dalam permainan sepakbola.

**Keseimbangan**

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan bergantung pada kemampuan integrasi antara indra penglihatan, pusat keseimbangan, dan reseptor pada otot (Depdiknas, 2000 : 57).

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan menjaga keseimbangan dalam keadaan bergerak, misalnya jalan, lari, melompat, dan lain sebagainya.

Dalam permainan sepakbola, kesimbangan merupakan faktor yang penting bagi pemain. Pemain dituntut mampu menjaga keseimbangan badannya pada saat posisi yang sulit, misalnya saat berlari, saat menggiring bola, dan pada saat menendang bola. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, dan sebagian olahraga dan permainan (Ismaryati 2008 : 48).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *equilibrium* baik statis maupun dinamis tubuh ketika di tempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003).

Keseimbangan dibutuhkan hampir seluruh cabang olahraga yang mana setiap olahraga menerapkannya dengan cara yang berbeda. Di suatu saat ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang tinggi dan ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang rendah. Dalam cabang olahraga khususnya sepakbola keseimbangan merupakan salah satu faktor yang penting agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Sepakbola adalah cabang olahraga yang senantiasa bergerak. Dan selain itu gerak dalam sepakbola dalam waktu yang cukup lama yaitu 2 x 45 menit. Keseimbangan dalam sepakbola ada dalam berbagai contoh seperti : 1) saat kontak fisik, 2) saat bertumpu sesudah melakukan heading, 3) berlari dan bergerak ke samping, 4) saat menedang bola, 5) penggunaan sepatu berspoul enam.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Keseimbangan adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan.

Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh Moch. Sajoto (1988) memberikan pengertian keseimbangan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi. Mempertahan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh pemain. Bentuk-bentuk kegiatan di atas merupakan penerapan keseimbangan dalam kegiatan sepakbola, meskipun dapat dikatakan bahwa keseimbangan tersebut tidak mutlak, tetapi erat sekali hubungannya dengan menggiring bola.

Dari pengertian diatas tentang keseimbangan, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan didalam beraktivitas baik secara statis maupun dinamis. 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.

**Metode penelitian**

Dalam buku Sangadji dan Sopiah (2010 : 4), metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah motode deskriptif korelasional. Menurut Ridwan (2005 : 207), metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasi yang artinya mencari besarnya kontribusi antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat kontribusi dan berarti atau tidaknya kontribusi tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini akan di kemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

**Penyajian Hasil Analisis Data**

Data empiris yang di peroleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki, keseimbangan, dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Pada Mahsiswa FIK UNM, selanjutnya di analisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif di maksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Analisis data secara deskriptif dimasukkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, data maksimum, data minimum, range, table frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi.

**Analisis deskriptif Analisis**

deskriptif dilakukan untuk data kekuatan tungkai, data koordinasi mata kaki, data keseimbangan, dan data kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data tiap variabel.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai Statistik | | | | | |
| N | Mean | Sd. | Min. | Max. | Range |
| Kekuatan tungkai | 30 | 68,3200 | 12,64498 | 45,40 | 85,50 | 40,10 |
| Koordinasi mata kaki | 30 | 15,4667 | 3,94561 | 11 | 22 | 11 |
| Keseimbangan | 30 | 39,6667 | 7,18395 | 30 | 50 | 20 |
| Kemampuangan menggiring bola | 30 | 10,9113 | 1,90194 | 9 | 15 | 6 |

Sumber hasil analisis deskriptif data pada lampiran 2

Dari tabel di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut :

* 1. Untuk data kekuatan tungkai, diperoleh nilai rata-rata 68,3200, standar deviasi 12,64498, nilai minimum 45,40, nilai maksimum 85,50, dan range 40,10.
  2. Untuk data koordinasi mata kaki, diperoleh nilai rata-rata 15,4667, standar deviasi 3,94561, nilai minimum 11, nilai maksimum 50, dan range 20.
  3. Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai rata-rata 39,6667, standar deviasi 7,18395, nilai minimum 30, nilai maksimum 50, dan range 20.
  4. Untuk data kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai rata-rata 10,9113, standar deviasi 10,9113, nilai minimum 9, nilai maksimum 15, dan range 6.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah kontribusi antara kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa FIK UNM. Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Untuk memperjelas kontribusi antara variabel bebas dan terikat maka dilakukan analisis regresi.

1. **Kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa FIK UNM.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa FIK UNM. Dengan r hitung sebesar (0.647).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kekuatan tungkai mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Semakin besar kekuatan tungkai seseorang, maka kemampuan menggiring bola akan semakin cepat.

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya pengerak setiap aktivitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Dalam melakukan tendangan, kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan. Maka dari penjelasan diatas dapat di jelaskan bahwa kekuatan otot tungkai berkontribusi dengan hasil menggiring bola dikarenakan tekanan yang dihasilkan oleh tungkai yang kuat akan menghasilkan hasil yang maksimal.

1. **Kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa FIK UNM.**

Dari hasil data dan pengujian hipotesis, penelitian ini membuktikan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bolapada mahasiswa FIK UNM. Dengn r hitung sebesar (0.633).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa koordinasi mata kaki mempengaruhi kemampuan menggiring bola, Semakin baik koordinasi mata kaki seseorang, maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola akan semakin pada mahasiswa FIK UNM, dan sebaliknya semakin kurang baik koordinasi mata kaki, semakin kurang baik pula kemampuan menggiring bola pada mahasiswa FIK UNM.

1. **Kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa FIK UNM.**

Dari hasil data dan pengujian hipotesis, penelitian ini membuktikan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bolapada mahasiswa FIK UNM. Dengn r hitung sebesar (0.820).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan mempengaruhi kemampuan menggiring bola, Semakin baik koordinasi mata kaki seseorang, maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola akan semakin pada mahasiswa FIK UNM, dan sebaliknya semakin kurang baik koordinasi mata kaki, semakin kurang baik pula kemampuan menggiring bola pada mahasiswa FIK UNM.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *equilibrium* baik statis maupun dinamis tubuh ketika di tempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003).

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Keseimbangan adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan. *Kanalis semisis kuralis* pada telinga dan reseptor pada otot.

1. **Kontribusi kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa FIK UNM.**

Dari hasil data dan pengujian hipotesis, penelitian ini membuktikan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bolapada mahasiswa FIK UNM. Dengn r hitung sebesar (0.827).

Kekuatan tungkai diperlukan untuk menghasilkan tenaga yang maksimal dalam melakukan menggiring bola. Untuk menghasilkan keterampilan menggiring bola yang baik di tuntut untuk memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Kekuatan otot tungkai pada mahasiswa FIK UNM akan menghasilkan keterampilan menggiring bola dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang membuktikan bahwa kekuatan otot tungkai berhubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola.

Kekuatan otot tungkai diperlukan dalam melakukan rangkaian gerakan pada saat menggiring bola. Selain untuk tumpuan, tungkai digunakan sebagai ayunan dalam melakukan rangkaiam gerakan menggiring bola, yaitu dari gerakan awal sampai akhir. Tahapan-tahapan gerakan menggiring bola merupakan satu kesatuan gerak yang dinamis dan tidak terputus-putus.

Keseimbangan diperlukan untuk menghasilkan ruang yang cukup dalam mengambil awalan sebelum melakukan dribbling Untuk menghasilkan gerakan menggiring bola yang baik maka dibutuhkan pemain yang memiliki kekuatan tungkai yang baik, Keseimbangan bukan hanya digunakan untuk menggiring bola tetapi juga berfungsi untuk berlari dengan cepat, melompat yang tinggi yang merupakan komponen dasar permainan sepakbola.

Mahasiswa yang memiliki keseimbangan yang baik akan dapat menggiring bola dengan baik. Tentunya mahasiswa yang memiliki keseimbangan yang baik akan lebih lincah dan cepat untuk bergerak melakukan keterampilan menggiring bola.

Gerakan yang dilakukan pada saat menendang bola adalah gerakan yang memerlukan keseimbangan yang tinggi, sebab gerakan menendang bola pada kenyataannya ditentukan oleh letak dan posisi tumpuan kaki. Seorang pemain akan mudah jatuh dan kehilangan kontrol tanpa ditunjang oleh keseimbangan yang tinggi, maka dapat dipastikan bahwa ada kontribusi antara keseimbangan terhadap hasil menendang jauh pada Mahasiswa FIK UNM.

**Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut :

1. Kekuatan tungkai memberi kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa FIK UNM.
2. Koordinasi mata kaki memberi kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa FIK UNM.
3. Keseimbangan memberi kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa FIK UNM.
4. Kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan memberi kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa FIK UNM.

**Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang disimpulkan tersebut di atas, maka disarankan kepada :

1. Bagi Pelatih dan Pembina olahraga, agar di dalam memilih atlet sepakbola yang ingin dikembangkan harus memperhatikan unsur kekuatan tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan sebagai penunjang dalam melakukan permainan sepakbola.
2. Bagi atlet, untuk meraih prestasi yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kerja keras dan latihan yang kontinyu dan berkaitan dengan teknik dasar permainan sepakbola.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu yang berkontribusi dengan olahraga, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu yang berguna sebagai bahan masukan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar kepelatihan.* Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : Depdikbud.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan pembimbingan kekuatan kondisi fisik . semarang :* Dahara Prize

Sukatamsi . 2000*. Teori dan Praktek Sepakbola I*. Surakarta. UNS Press.

Salim, Agus, 2008. *Buku Pintar Sepakbola.* Bandung *:* NUANSA

Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: PT  Ghalia Indonesia Printing.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit ALFABET

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja.* Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.

Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.

Riduwan, 2005. *Prosedur penelitian.* Jakarta. PT. Rineka Cipta.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.

Ngatman. (2001). *Tes dan pengukuran. Yogyakarta : FIK UNY.*

Yunusul Hairy. 2004. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Pusat Penerbitan Universtas Terbuka.

Sugiyanto. 1993. *Perkembangan dan Belajar gerak.* Jakarta : Depdikbud.

Harsono. 1982. *Ilmu Coaching.* Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja.* Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.

Soedarminto. *Kinesiologi.* Jakarta : Depdikbud

M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize.

Sukatamsi. 2004. *Permainan besar I Sepakbola.* Jakarta :Universtas Terbuka.