

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP AKURASI PASSING SEPAK BOLA SSB GUMARANG KU-15

Fadli Fadillah¹, Ramdhani Rahman, M.Pd²

¹PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

²PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

E-mail : [1fadlifadillah170302@gmail.com](mailto:fadlifadillah170302@gmail.com), [2 Ramdhani@upmk.ac.id](mailto:Ramdhani@upmk.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of eye-foot coordination training on passing accuracy among SSB Gumarang U-15 soccer players. Passing is a fundamental technique in soccer; therefore, improving its accuracy is essential. The research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 athletes from SSB Gumarang U-15, selected using total sampling. The research instrument was a passing accuracy test with a validity of 0.963 and reliability of 0.900. The results showed that the average pretest score was 5.95, with the lowest score of 3 and the highest of 9, while the posttest average increased to 11.85, with the lowest score of 8 and the highest of 15. The Paired Sample T-Test revealed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between pretest and posttest results. Thus, eye-foot coordination training has a positive effect on improving passing accuracy in SSB Gumarang U-15 athletes. These findings recommend that coaches integrate eye-foot coordination training into youth development programs, as it is proven effective in enhancing mastery of soccer's basic techniques.

Keywords: *eye-foot coordination, passing, soccer.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi passing pada pemain sepak bola SSB Gumarang KU-15. Passing merupakan teknik dasar penting dalam sepak bola, sehingga peningkatan akurasi menjadi hal yang perlu dilatih. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah 20 atlet SSB Gumarang KU-15 yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes ketepatan passing yang memiliki validitas 0,963 dan reliabilitas 0,900. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai pretest sebesar 5,95 dengan skor terendah 3 dan tertinggi 9, sedangkan pada posttest rata-rata meningkat menjadi 11,85 dengan skor terendah 8 dan tertinggi 15. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian, latihan koordinasi mata dan kaki terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan akurasi passing pada atlet SSB Gumarang KU-15. Temuan ini merekomendasikan agar

pelatih memasukkan latihan koordinasi mata dan kaki dalam program pembinaan usia dini, karena efektif mendukung penguasaan teknik dasar sepak bola.

Kata kunci: *koordinasi mata dan kaki, passing, sepak bola*

A. Pendahuluan

Secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani ataupun rohani. Kebanyakan orang biasanya hanya mengartikan olahraga berupa kegiatan yang sengaja dilakukan untuk bisa meningkatkan atau menjaga kesehatan tubuh. Oleh sebab itu, orang yang melakukan suatu aktivitas gerak tubuh dinamakan olahraga (Ramadhan and Bulqini 2018).

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat

jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang ditandai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai (Bangun 2016).

Sepak bola merupakan olahraga tim terpopuler di dunia karena sebanyak 4% dari populasi dunia terlibat aktif dalam permainan ini. Olahraga sepak bola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan dalam sepak bola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama (Fajrin et al. 2021).

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua laki-laki dari anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga

sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang sekedar untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobby/kesenangan.(Irianto 2011).

Agar pemain bola dapat bermain dengan baik, maka salah satu hal yang harus dimilikinya adalah teknik bermain sepakbola yang baik dan benar. Adapun teknik dalam sepakbola meliputi teknik sepakbola tanpa bola dan teknik sepakbola dengan bola. Seorang pemain yang menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik, tentu akan mampu bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar dengan bola yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (kicking), Menghentikan atau Mengontrol (stopping), Menggiring (dribbling), Menyundul (heading), Merampas (tackling), Lemparan Kedalam (throw-in) dan Menjaga Gawang (Goal Keeping) (Santoso 2019).

Dalam permainan sepakbola, passing merupakan salah satu faktor penting. Passing kepada teman yang arahnya sejajar

dibutuhkan dalam permainan ini dan passing kepada teman yang berbeda arah atau berada di posisi lain juga sangat dibutuhkan karena sepak bola merupakan olahraga dengan passing yang cepat. Metode latihan passing pada dasarnya tetap pada dasar sama dengan latihan-latihan passing pada biasanya, hanya saja yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Perbedaan latihan passing sasaran tetap dan berpindah, passing sasaran tetap dimana tingkat kesulitan dalam metode latihan ini mengalami peningkatan secara bertahap dalam proses latihan. Contoh passing berpasangan menggunakan gawang yang terbuat dari cones dengan jarak 1 meter. Passing sasaran berpindah sama dengan passing pada umumnya yang berbeda adalah terletak dari sasaran passing berpindah-pindah latihan operan yang di lakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. (Saputra and Humaid 2024).

Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas

beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan koordinasi merupakan suatu aktualisasi komponen-komponen gerak yang bekerja secara serentak. Karena komponen-komponen gerak yang dimaksud antara lain terdiri dari sistem energi, kontraksi otot, saraf, tulang, persendian, dan indra mata (Syafi'i and Setiawan 2019).

B. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara-cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid, dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah (Nana and Elin 2018). Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest posttest.

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai

kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2021). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet SSB Gumara KU-15 yang berjumlah 20 orang. Sampel yang digunakan yaitu total sampling, Menurut (Sugiyono 2021) Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Jadi sampel yang digunakan adalah 20 atlet. Teknik pengumpulan data ini observasi langsung dan tes, sedangkan teknik analisis data menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Hipotesis menggunakan Uji T

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data hasil pretest akurasi passing atlet didapat nilai rata-rata 5,95 dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 9 sedangkan pada posttest didapat nilai rata-rata 11,85 dengan nilai terendah 8 dan nilai tertinggi 15.

1. Pengujian Data Latihan Koordinasi Mata dan Kaki

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.42371395
Most Extreme Differences	Absolute	.147
	Positive	.135
	Negative	-.147
Test Statistic		.147
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil Uji Normalitas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

a. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Lancara Statistik	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	799	9	38	.390
	Based on Median	732	9	38	.397
	Based on Mode and Std. Dev.	732	9	37.118	.390
	Based on trimmed Mean	799	9	38	.389

Hasil Uji Normalitas diketahui nilai signifikansi $0,380 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima artinya data homogen.

b. Uji Hipotesis

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference			t	df	Sig. (2-tailed)
			Mean	Lower	Upper			
Paired pretest - r1 posttest	5.90000	1.44732	6.57737	5.22267	18.273	19	.000	

Nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara

variabel awal dan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas tentang metode latihan koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi passing atlet SSB Gumarang KU-15, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data pretest diperoleh dengan jumlah 119, nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 9 , maka memperoleh rata-rata 5,95 .
2. Sedangkan hasil posttest yang diperoleh jumlah 237, nilai terendah 8 dan nilai tertinggi 15 , maka memperoleh nilai rata-rata 11,85
3. Berdasarkan pengujian menunjukkan bahwa kedua test di distribusikan normal. Oleh karena itu menguji hipotesis menggunakan uji paired sample t-test nilai pre-test dan post test menunjukkan nilai sig.(2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$

, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Jadi *H0* ditolak dan *H1* diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. "Kajian Pustaka & Pembahasan." *Bangun, S. Y. (2016) PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA VI*: 6(3).

Fajrin, Sabila Nur, Agustiyawan Agustiyawan, Purnamadyawati Purnamadyawati, and Dewi Suci Mahayati. 2021. "Literature Review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola." *Indonesian Journal of Physiotherapy* 1(1): 6–12. doi:10.52019/ijpt.v1i1.2605.

Irianto. 2011. "Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta." *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 44-50.

Nana, Darna, and Herlina Elin. 2018. "Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen." *Jurnal Ilmu Manajemen* 5(1): 288.

Ramadhan, Akbar, and Arif Bulqini. 2018. "Analisis Receive Pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017." *JSES : Journal of Sport and Exercise Science* 1(1): 13. doi:10.26740/jses.v1n1.p13-19.

Syafi'i, Imam, and Anang Setiawan. 2019. "Koordinasi Mata Dan Kaki Pada Long Passing Sepak Bola." *Physical Activity Journal* 1(1): 1. doi:10.20884/1.paju.2019.1.1.1993.

Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. ALFABETA.

Santoso, N. 2019. "Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 40-48.

Saputra, T. F., & Humaid, H. 2024. "Modifikasi Latihan Passing Dengan Sasaran Tetap Dan Berpindah Pada Kaki Terlemah Untuk Meningkatkan Ketepatan Passing Sepak Bola." *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 16(1), 57-64.