

## ANALISIS FAKTOR-FAKTOR KETRAMPILAN *DRIBBLING* DAN *SHOOTING* SISWA USIA 10 -12 TAHUN

Rossi Nuril Huda A.,<sup>\*1</sup>, Budhi Satyawan<sup>2</sup>, Pomo Warih Adi<sup>3</sup>

[rossinuril@student.uns.ac.id](mailto:rossinuril@student.uns.ac.id)<sup>\*1</sup>, [budhisatyawan@staff.uns.ac.id](mailto:budhisatyawan@staff.uns.ac.id)<sup>2</sup>, [pomowarih@staff.uns.ac.id](mailto:pomowarih@staff.uns.ac.id)<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret

### Abstrak

Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan: 1) Kelentukan terhadap *dribbling* dan *shooting*. 2) Koordinasi mata kaki terhadap *dribbling* dan *shooting*. 3) Power otot tungkai terhadap *dribbling* dan *shooting*. 4) Kelentukan, koordinasi mata kaki dan power otot tungkai terhadap *dribbling* dan *shooting* siswa usia 10 – 12 tahun PSB BONANSA UNS Solo.

Penelitian ini adalah korelasional dengan subyek siswa usia 10 – 12 tahun PSB BONANSA UNS Solo yang berjumlah 55 orang. Sumber data penelitian ini berasal dari siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan yaitu: 1) Kelentukan dengan menggunakan tes Sit and Reach. 2) koordinasi mata- tangan dengan menggunakan tes Mitcel Soccer Test. 3) Power otot tungkai menggunakan tes *Standing Broad Jump*. 4) Menggiring bola dengan menggunakan tes Bobby Charlton *Dribbling Test*. 5) menembak bola dengan menggunakan tes *Shooting*. Uji data menggunakan SPSS dan analisis data menggunakan teknik analisis product moment.

Hasil menunjukkan 1) Tidak ada hubungan antara kelentukan dan *dribbling*. 2) Ada hubungan antara koordinasi mata kaki dan *dribbling*. 3) Ada hubungan antara power otot tungkai dan *dribbling*. 4) Ada hubungan antara kelentukan, koordinasi mata kaki, power otot tungkai yang secara bersama – sama berpengaruh terhadap *dribbling*. 5) Tidak ada hubungan antara kelentukan dan *shooting*. 6) Ada hubungan antara koordinasi mata kaki dan *shooting*. 7) Ada hubungan antara power otot tungkai dan *shooting*. 8) Ada hubungan antara kelentukan, koordinasi mata kaki, power otot tungkai yang secara simultan atau bersama – sama mempunyai pengaruh terhadap *shooting* pada siswa usia 10 – 12 tahun PSB Bonansa UNS Solo.

**Kata kunci:** Kelentukan, Koordinasi Mata Kaki, Power Otot Tungkai, *Dribbling* , *Shooting*

### Abstract

*This study aimed to determine the relationship: 1) Flexibility on dribbling and shooting, 2) Eye-foot coordination on dribbling and shooting, 3) Leg muscle power on dribbling and shooting, as well as 4) Flexibility, eye-foot coordination, and leg muscle power on dribbling and shooting skills of students aged 10 – 12 years old at PSB BONANSA UNS Solo.*

*This study was correlational with 55 students aged 10-12 years PSB BONANSA UNS Solo. Data collection techniques use tests and measurements. The tests used are: 1) Flexibility using the Sit and Reach test. 2) eye-hand coordination using the Mitcel Soccer Test. 3) Power leg muscles using the Standing Broad Jump test. 4) Dribble using the Bobby Charlton Dribbling Test. 5) shoot the ball by using Shooting test. Test data using SPSS and data analysis using product moment analysis techniques.*

*The results showed 1) There was no relationship between flexure and dribbling. 2) There is a relationship between ankle coordination and dribbling. 3) There is a relationship between leg muscle power and dribbling. 4) There is a relationship between determination, ankle coordination, leg muscle power which together affect dribbling. 5) There is no relationship between flexure and shooting. 6) There is a relationship between ankle coordination and shooting. 7) There is a relationship between leg*



---

*muscle power and shooting. 8) There is a relationship between determination, ankle coordination, leg muscle power which simultaneously or together has an influence on shooting in students aged 10-12 years PSB Bonansa UNS Solo.*

**Keyword:** *Flexibility, Eye-foot Coordination, Leg Muscle Power, Dribbling, Shooting*

© 2023 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

Fakultas Sains dan Teknologi

E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 20 Februari 2023

Diterima : 3 Maret 2023

Dipublikasikan : 30 April 2023

✉ Alamat korespondensi: [rossinuril@student.uns.ac.id](mailto:rossinuril@student.uns.ac.id)

Universitas Sebelas Maret, Jalan Ir Sutami No 36-A Kentingan Surakarta. Kode Pos,  
57126, Indonesia



## PENDAHULUAN

Olah raga merupakan bagian kegiatan yang tidak bisa ditinggalkan agar dapat menjaga kesehatan dan kebugaran. Kebutuhan akan kesehatan dan kebugaran tubuh menjadi suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan berolahraga seseorang dapat menjaga kesehatannya agar tidak mudah sakit (Puriana & Suryansah, 2022). Olahraga sendiri merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya dengan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana. Oleh karena itu dengan olahraga maka seseorang dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka (Puriana & Suryansah, 2022).

Permainan sepakbola membutuhkan unsur – unsur kemampuan fisik (Milana et al., 2022) yang dapat memberikan pengaruh dengan keterampilan pemain sepakbola. Kualitas teknik dasar bermain sepakbola tergantung faktor – faktor kondisi fisik (Musrifin & Bausad, 2020), yaitu kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koodinasi, dan reaksi (Mulyadi & Rifki, 2021; Rosdiana et al., 2021; Sinuraya & Barus, 2020). Sembilan komponen ini berhubungan dengan kualitas suatu teknik dalam sepakbola dari menggiring bola, menghentikan bola, mengumpan bola, menyundul bola, dan melempar bola (Aditia et al., 2022; Shofana et al., 2022).

Di Indonesia telah ada program pendidikan usia dini dalam memajukan sepakbola (Febi & Rifki, 2020; Fitria Yulianto, 2018). Hal ini pun dapat dilihat dengan banyaknya pencarian bakat atau *talent scouting* dengan anak – anak yang mempunyai potensi keterampilan sepakbola yang unggul. Selain itu di Indonesia kini kian banyak bermunculan SSB atau sekolah sepakbola yang mana kebanyakan dari pesertanya atau siswanya adalah anak-anak mulai dari usia 7-16 tahun (Muhammad Rizqon Naufal et al., 2022; Purnama, 2019).

Solo raya dan khususnya di kota Solo terdapat SSB yang telah berdiri cukup lama untuk mencetak bibit – bibit unggul pesepakbola nasional. Namun dari sekian banyak SSB di kota Solo terdapat satu SSB yang tidak menggunakan kata SSB tetapi menggunakan PSB (Pendidikan Sepakbola), yang tidak lain adalah salah satu pencetak bibit – bibit unggul pesepakbola nasional yang kaya akan prestasi, yaitu PSB Bonansa UNS Solo. PSB Bonansa UNS Solo didirikan oleh Drs. Soekatamsi pada 19 Juni 1998, yang mana visi dan misi nya adalah untuk membantu mencetak pemain bola profesional dengan membina anak berakhlak mulia, kuat dan cerdas.

PSB Bonansa UNS hingga penelitian saat ini masih membina anak usia 7 – 16 tahun, dan menjadikan salah satu SSB yang masih eksis sampai sekarang. Pada tiap-tiap pembinaan, PSB Bonansa UNS Solo telah menerapkan metode–metode latihan yang mana berfokus pada pembentukan teknik dasar dalam sepakbola. Perihal ini keterkaitan antara komponen–komponen kondisi fisik dengan teknik dasar sepakbola sangat dibutuhkan. Utamanya adalah hubungan komponen kondisi fisik kelenturan dan koordinasi mata kaki dengan teknik dasar keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*shooting*) pada sepakbola. Pada metode latihan tersebut maka akan diteliti apakah ada hubungan antara komponen kondisi fisik kelenturan, koordinasi mata kaki dan daya ledak (*power*) otot tungkai dengan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*shooting*). Karena diduga dengan adanya



keterkaitan komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar sepakbola akan sangat diperlukan pemain sepakbola untuk meningkatkan kualitas teknik permainan sepakbola.

Beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa kemampuan menggiring bola dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sangat penting diantaranya yaitu kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Ketiga unsur tersebut terkadang tidak terlalu di perhatikan oleh orang-orang awam yang hanya sekedar menjadikan olahraga futsal hanya sebagai hobi semata. Hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi product moment. dalam permainan futsal menunjukkan kecepatan, kelincahan dan kelentukan berpengaruh signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Dimana hasil dari kecepatan memiliki hasil sebesar 45,2%, kelincahan memiliki hasil 56,9%, kelentukan memiliki hasil sebesar 38%. Berdasarkan pembahasan yang telah dikaji sebelumnya melalui analisis data dapat disimpulkan bahwa hubungan kecepatan, kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola 48.5% dengan kemampuan menggiring bola. pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2017/2018 (Purnomo, 2018).

## METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif korelasional. Waktu penelitian dimulai bulan Agustus 2020 hingga April 2022. Penelitian dilakukan di 2 lapangan, yaitu lapangan Baturan dan lapangan Gawan , Colomadu, Karanganyar. Sasaran penelitian ini adalah mengetahui hubungan kelentukan, koordinasi mata kaki, dan power otot tungkai terhadap dribbling dan shooting siswa.

Populasi dan sampel penelitian adalah siswa PSB Bonansa UNS Solo usia 10 - 12 tahun. Variable yang diteliti adalah kemampuan unsur kondisi fisik kelentukan, koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai pada siswa 10 - 12 tahun PSB Bonansa UNS Solo selanjutnya variable bebas, keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan keterampilan menembak bola (*shooting*) pada siswa usia 10 - 12 tahun PSB Bonansa UNS Solo selanjutnya adalah variable terikat

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengamatan terhadap masing-masing variable yang di teliti. Tingkat kelentukan pada sepakbola adalah kemampuan siswa untuk melakukan gerak dengan ruang seluas-luasnya dalam persendiannya yang diukur dengan satuan centimeter untuk diperoleh jangkauan terjauh dari 2 kali test melalui test *Sit and Reach*. Tingkat koordinasi mata dan kaki pada sepakbola adalah kemampuan siswa untuk melakukan gerak biomotorik yang sangat kompleks antara mata dan kaki yang kemudian diukur dengan diperoleh nilai tertinggi melalui tes *Mitcel Soccer Test*. Tingkat keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada sepakbola adalah keterampilan siswa dalam menguasai bola untuk berupaya mendekati ke sasaran dan melewati lawan. Tes menggiring bola (*dribbling*) melewati 8 cone menggunakan tes *Bobby Charlton Dribble Test* dengan jarak masing-masing 1,5 meter untuk mencapai raihan tercepat atau catatan waktu terbaik dengan satuan detik. Tingkat keterampilan menembak bola (*shooting*) pada sepakbola adalah keterampilan siswa dalam menembak bola ke gawang untuk mencetak angka terbanyak. Tes menembak bola (*shooting*) ke gawang yang telah dibagi menjadi 3 bagian yaitu kanan, tengah dan kiri menggunakan raffia

sebagai pembagi ( pembatas ) dengan jarak titik *shooting* ke gawang adalah 8 meter. *Power* adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. Kekuatan mengukur kemampuan untuk mengangkat bebannya dan kecepatan mengukur kecepatan untuk mengangkat beban itu. Tes power otot tungkai akan menggunakan tes *Standing Broad Jump*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini berupa hasil pengukuran terhadap kelentukan, koordinasi mata kaki, power otot tungkai, dribbling, dan shooting.

Tabel 1. Data Hasil Pengukuran Variable-Variabel Penelitian

|                           | N  | Minimum | Maximum | Mean     | Std. Deviation |
|---------------------------|----|---------|---------|----------|----------------|
| Kelentukan                | 55 | 20,50   | 36,50   | 27,1909  | 2,87307        |
| koordinasi mata kaki      | 55 | 9,00    | 24,00   | 16,4727  | 3,30462        |
| <i>power</i> otot tungkai | 55 | 101,00  | 191,00  | 152,2000 | 20,94472       |
| <i>Dribbling</i>          | 55 | 16,81   | 29,61   | 21,6116  | 2,72701        |
| <i>Shooting</i>           | 55 | 20,00   | 70,00   | 42,0909  | 11,57467       |
| Valid N (listwise)        | 55 |         |         |          |                |

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelentukan sebesar 27,191 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,873. Nilai minimum kelentukan sebesar 20,5 dan nilai maksimumnya sebesar 36,5. Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata koordinasi mata kaki sebesar 16,473 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,305. Nilai minimum koordinasi mata kaki sebesar 9 dan nilai maksimumnya sebesar 24. Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *power* otot tungkai sebesar 152,200 dengan nilai standar deviasi sebesar 20,945. Nilai minimum *power* otot tungkai sebesar 101 dan nilai maksimumnya sebesar 191. Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *dribbling* sebesar 21,612 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,727. Nilai minimum *dribbling* sebesar 16,81 dan nilai maksimumnya sebesar 29,61. Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *shooting* sebesar 42,091 dengan nilai standar deviasi sebesar 11,575. Nilai minimum *shooting* sebesar 20 dan nilai maksimumnya sebesar 70.

### Hasil Uji Hipotesis Kelentukan, Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Dribbling

Pengujian hipotesis pertama adalah uji hubungan Kelentukan, koordinasi mata kaki dan power otot tungkai dengan dribbling. Sebagaimana hasil analisis diketahui uji koefisien determinasi yang disajikan dalam table berikut,

Tabel 2 Uji Koefisien Determinasi

| Model | R     | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | 0,738 | 0,545    | 0,518             | 1,894                      |

Hasil uji regresi menunjukkan nilai adjusted  $R^2$  sebesar 0,518 atau 51,8%. Hal ini menunjukkan 51,8% *dribbling* dapat dijelaskan oleh variabel kelentukan, koordinasi mata kaki, dan *power* otot tungkai. Sedangkan sisanya dijelaskan oleh faktor lain diluar model penelitian. Hasil uji Koefisien Determinasi dilanjutkan dengan uji regresi linier berganda. Adapun uji regresi mencakup uji t dan koefisien regresi,.

Tabel 3 Uji T dan Koefisien Regresi

| variabel                  | Unstandardized Coefficients |            | t      | Sig.  |
|---------------------------|-----------------------------|------------|--------|-------|
|                           | B                           | Std. Error |        |       |
| (Constant)                | 36,539                      | 2,865      | 12,754 | 0,000 |
| Kelentukan                | -0,033                      | 0,091      | -0,363 | 0,718 |
| koordinasi mata kaki      | -0,283                      | 0,098      | -2,898 | 0,006 |
| <i>power</i> otot tungkai | -0,061                      | 0,016      | -3,929 | 0,000 |

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh persamaan

$$Y = 36,539 - 0,033 X_1 - 0,283 X_2 - 0,061 X_3 + e$$

Konstanta = 36,539 menyatakan bahwa jika variabel kelentukan, koordinasi mata kaki, dan *power* otot tungkai bernilai 0 maka nilai *dribbling* sebesar 36,539. Koefisien regresi  $b_1$  diketahui -0,033, yang artinya jika kelentukan bertambah 1 poin maka *dribbling* bertambah sebesar -0,033. Dengan asumsi tidak ada penambahan (konstan) variabel lainnya. Demikian halnya dengan koefisien regresi  $b_2$ , jika  $b_2 = -0,283$ , maka koordinasi mata kaki bertambah 1 poin, *dribbling* akan bertambah sebesar -0,283. Pada koefisien  $b_3 = -0,061$ , artinya jika *power* otot tungkai bertambah 1 poin maka *dribbling* bertambah sebesar -0,061. Dengan asumsi tidak ada penambahan (konstan) variabel lainnya.

Pengaruh kelentukan terhadap *dribbling* mempunyai nilai t hitung sebesar -0,363 dengan nilai probabilitas sebesar 0,718. Variabel kelentukan mempunyai koefisien -0,033 koefisien bertanda negatif yakni semakin baik kelentukan maka nilai *dribbling* akan semakin buruk. Nilai probabilitas = 0,718 >  $\alpha = 0.05$ . Hal ini berarti kelentukan tidak berpengaruh signifikan terhadap *dribbling*.

Pengaruh koordinasi mata kaki terhadap *dribbling* mempunyai nilai t hitung sebesar -2,898 dengan nilai probabilitas sebesar 0,006. Variabel koordinasi mata kaki mempunyai koefisien -0,283 koefisien bertanda negatif yakni semakin baik koordinasi mata kaki maka nilai

*dribbling* akan semakin buruk. Nilai probabilitas =  $0,006 < \alpha = 0.05$ . Hal ini berarti koordinasi mata kaki berpengaruh signifikan terhadap *dribbling*.

Pengaruh *power* otot tungkai terhadap *dribbling* mempunyai nilai t hitung sebesar -3,929 dengan nilai probabilitas sebesar 0,000. Variabel *power* otot tungkai mempunyai koefisien -0,061 koefisien bertanda negatif yakni semakin baik *power* otot tungkai maka nilai *dribbling* akan semakin buruk. Nilai probabilitas =  $0,000 < \alpha = 0.05$ . Hal ini berarti *power* otot tungkai berpengaruh signifikan terhadap *dribbling*.

Tabel 4 Uji Anova model *dribbling*

| Model        | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig.  |
|--------------|----------------|----|-------------|--------|-------|
| 1 Regression | 219            | 3  | 73          | 20,334 | 0,000 |
| Residual     | 183            | 51 | 4           |        |       |
| Total        | 402            | 54 |             |        |       |

Dari uji ANOVA atau F test didapat nilai f hitung sebesar 20,334 dengan nilai probabilitas sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0.05, ini berarti kelentukan, koordinasi mata kaki, dan *power* otot tungkai secara simultan atau bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *dribbling*. Sehingga hipotesis 4 "**kelentukan, koordinasi mata kaki, dan *power* otot tungkai secara simultan atau bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *dribbling*", diterima**

### Hasil Uji Hipotesis Kelentukan, Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Shooting

Pengujian hipotesis kedua adalah uji hubungan kelentukan, koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai dengan Shooting. Sebagaimana hasil analisis diketahui uji koefisien determinasi yang disajikan dalam table berikut

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi model *shooting*

| Model | R     | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | 0,475 | 0,225    | 0,180             | 10,484                     |

Hasil uji regresi menunjukkan nilai adjusted R<sup>2</sup> sebesar 0,18 atau 18%. Hal ini menunjukkan 18% *shooting* dapat dijelaskan oleh variabel kelentukan, koordinasi mata kaki, dan *power* otot tungkai. Sedangkan sisanya dijelaskan oleh faktor lain diluar model penelitian.

Tabel 6 Uji T dan Koefisien Regresi model *shooting*

| variabel                  | Unstandardized Coefficients |            | T      | Sig.  |
|---------------------------|-----------------------------|------------|--------|-------|
|                           | B                           | Std. Error |        |       |
| (Constant)                | 8,029                       | 15,862     | 0,506  | 0,615 |
| Kelentukan                | -0,101                      | 0,506      | -0,199 | 0,843 |
| koordinasi mata kaki      | 1,056                       | 0,541      | 1,952  | 0,056 |
| <i>power</i> otot tungkai | 0,127                       | 0,087      | 1,471  | 0,147 |

Dari tabel di atas diperoleh persamaan

$$Y = 8,029 - 0,101 X_1 + 1,056 X_2 + 0,127 X_3 + e$$

Konstanta = 8,029 menyatakan bahwa jika variabel kelentukan, koordinasi mata kaki, dan *power* otot tungkai bernilai 0 maka nilai *shooting* sebesar 8,029. Sebagaimana diketahui nilai koefisien regresi b1 sebesar -0,101, maka jika kelentukan bertambah 1 poin maka *shooting* bertambah sebesar -0,101. Dengan asumsi tidak ada penambahan (konstan) variabel lainnya. Koefisien regresi b2 sebesar 1,056, maka jika koordinasi mata kaki bertambah 1 poin kemampuan *shooting* bertambah sebesar 1,056. Dengan asumsi tidak ada penambahan (konstan) variabel lainnya. Pada koefisien regresi b3 sebesar 0,127, artinya bahwa jika *power* otot tungkai bertambah 1 poin maka *shooting* bertambah sebesar 0,127. Dengan asumsi tidak ada penambahan (konstan) variabel lainnya.

Pengaruh kelentukan terhadap *shooting* mempunyai nilai t hitung sebesar -0,199 dengan nilai probabilitas sebesar 0,843. Variabel kelentukan mempunyai koefisien -0,101 koefisien bertanda negatif yakni semakin baik kelentukan maka nilai *shooting* akan semakin buruk. Nilai probabilitas = 0,843 >  $\alpha = 0.05$ . Hal ini berarti kelentukan tidak berpengaruh signifikan terhadap *shooting*.

Pengaruh koordinasi mata kaki terhadap *shooting* mempunyai nilai t hitung sebesar 1,952 dengan nilai probabilitas sebesar 0,056. Variabel koordinasi mata kaki mempunyai koefisien 1,056 koefisien bertanda positif yakni semakin baik koordinasi mata kaki maka nilai *shooting* akan semakin baik. Nilai probabilitas = 0,056 >  $\alpha = 0.05$ . Hal ini berarti koordinasi mata kaki tidak berpengaruh signifikan terhadap *shooting*.

Pengaruh *power* otot tungkai terhadap *shooting* mempunyai nilai t hitung sebesar 1,471 dengan nilai probabilitas sebesar 0,147. Variabel *power* otot tungkai mempunyai koefisien 0,127 koefisien bertanda positif yakni semakin baik *power* otot tungkai maka nilai *shooting* akan semakin baik. Nilai probabilitas = 0,147 >  $\alpha = 0.05$ . Hal ini berarti *power* otot tungkai tidak berpengaruh signifikan terhadap *shooting*.

Tabel 7. Uji Anova model *shooting*

|   | Model      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.  |
|---|------------|----------------|----|-------------|-------|-------|
| 1 | Regression | 1629           | 3  | 543         | 4,941 | 0,004 |
|   | Residual   | 5605           | 51 | 110         |       |       |
|   | Total      | 7235           | 54 |             |       |       |

Dari uji ANOVA atau F test didapat nilai f hitung sebesar 4,941 dengan nilai probabilitas sebesar 0,004. Oleh karena nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0.05, ini berarti kelentukan, koordinasi mata kaki, dan *power* otot tungkai secara simultan atau bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *shooting*. Sehingga hipotesis 8 " **kelentukan, koordinasi mata kaki, dan *power* otot tungkai secara simultan atau bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *shooting*", diterima**

### Pembahasan

Ada dua hal penting simpulan dalam penelitian ini, yaitu simpulan untuk hubungan kelentukan, koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai dengan dribbling, dan satunya lagi adalah hubungan kelentukan, koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai dengan shooting.

Pada hasil analisis hubungan kelentukan, koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai dengan dribbling, diketahui yang memiliki hubungan dan pengaruh yang signifikan adalah koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai, sementara kelentukan tidak berpengaruh. Hal ini dapat dijelaskan bahwa dalam ketrampilan mendribble bola membutuhkan kemampuan koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai.



Gambar 1 ilustrasi koodinasi mata kaki dan *power* otot tungkai dalam menggirng bola

Sebagai ilustrasi, mendribble bola adalah membawa dan mengendalikan bola menuju gawang lawan, dimana dalam medribble bola akan selalu ada upaya untuk menghambat atau menghalang-halangi dan bahkan mengambil bola. Halangan atau hambatan dari lawan harus

diantisipasi dengan kemampuan melakukan koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai sehingga dapat membawa dan mengamankan bola. Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai siswa lebih berpengaruh terhadap dribbling dari pada kelentukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Muhajirin & Purwanto, (2021) yang menyatakan bahwa ada interaksi yang signifikan antara metode *massed* dan *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Green Boys FC Selengen usia 12-17 tahun.

Pada hasil analisis hubungan kelentukan, koordinasi mata kaki dan power otot tungkai dengan shooting, diketahui yang memiliki hubungan dan pengaruh yang signifikan adalah koordinasi mata kaki. Hal ini dapat dijelaskan, bahwa dominasi power pada saat shooting agar dapat tepat sasaran adalah koordinasi mata kaki. Pemain sepak bola dapat mengatur koordinasi mata kaki untuk menentukan arah tendangan.



Gambar 2 ilustrasi koodinasi mata kaki hendak menendang bola

Ketika pemain hendak mengarahkan tendangan ke sasaran lawan, maka pertama yang akan dilakukan pemain adalah melakukan koordinasi mata kaki. Bagaimana koordinasi mata kaki pemain ketika arah sasaran di depan, disamping kanan atau di samping kiri. Koordinasi mata kaki masing-masing sasaran akan berbeda. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Subroto et al., (2021) dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting pada mahasiswa UMS pada kategori tinggi. Koordinasi adalah sebuah proses dalam menyatukan dan mengintegrasikan kepentingan bersama. Fungsi koordinasi yaitu untuk mencapai tujuan bersama dengan cara yang efektif dan efisien. Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien. Koordinasi mata kaki merupakan kemampuan dalam memadukan antara mata dengan kaki dan mata dengan bola

dalam melakukan tendangan. Dalam shooting ke gawang dalam permainan sepakbola dibutuhkan perkenaan bola dengan kaki agar hasil tendangan yang dilakukan bisa sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat ditarik simpulan bahwa factor-faktor yang memiliki hubungan dan pengaruh terhadap ketrampilan atau kemampuan dribbling bola adalah koordinasi mata kaki dan power otot tungkai. Kedua variable memiliki hubungan dan pengaruh yang positif, dan signifikan serta bersama-sama ataupun parsial. Sementara variable kelentukan tidak memiliki hubungan dan pengaruh terhadap *dribbling* bola.

Kedua faktor-faktor yang memiliki hubungan dan pengaruh terhadap ketrampilan atau kemampuan shooting bola adalah koordinasi mata kaki. Dua variable yang lain, yaitu kelentukan dan power otot tungkai tidak memiliki hubungan dan pengaruh terhadap shooting, Koordinasi matga kaki memiliki hubungan dan pengaruh yang positif, signifikan serta bersama-sama ataupun parsial.

## PERNYATAAN PENULIS

Pernyataan tentang bahwa artikel yang dibuat belum pernah dipublish pada jurnal yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, E. A., Anam, K., Anggita, G. M., Permana, D. F. W., Nurfadhila, R., Setiowati, A., Indardi, N., Susanto, N., Nurrachmad, L., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Softball Putri Kota Kudus Menuju PORPROV XVI. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i2.49662>
- Febi, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB). *Jurnal Stamina*.
- Fitria Yulianto, P. (2018). Sepak bola dalam industri olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*.
- Milana, M., Yunus, M., & Widiawai, P. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi. *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v4i72022p608-615>
- Muhajirin, M., & Purwanto, S. (2021). Analisis kemampuan mendribbling bola menggunakan massed and distributed practice pada sepakbola. *Sepakbola*. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.92>
- Muhammad Rizqon Naufal, Widha Srianto, & Agustanico Dwi Muryadi. (2022). ANALISIS KEMAMPUAN SHOOTING SEPAK BOLA USIA 10-12 TAHUN PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) BINA NUSANTARA KLATEN TAHUN 2022. *JURNAL ILMIAH*



---

*PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran).*  
<https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2025>

Mulyadi, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia. *JURNAL STAMINA*.

Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). ANALISIS UNSUR KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA MATARAM SOCCER AKADEMI NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1116>

Puriana, R. H., & Suryansah. (2022). Pentingnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani. *Jurnal Indonesian Journal of Sport Science and Technology*, 1(1), 56–62. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i1.4692>

Purnama, A. (2019). PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS DAN PENDEKATAN TEKNIS DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN SEPAK BOLA : Study Eksperimen pada siswa kelas V SDN 150 GATOT SUBROTO. In *UPI*.

Purnomo, R. H. (2018). Hubungan Kecepatan, Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Kota Kediri. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*.

Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*.

Shofana, N. A., Adi, S., & Raharjo, S. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain. (*Jurnal Indonesian Journal of Sport Science*, 1(1), 51–55. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i1.4419>

Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>

Subroto, Nurhidayat, & Kustiawan, A. A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Shooting Sepak Bola pada Mahasiswa UMS. *SMART SPORT: Jurnal Olahraga Dan Prestasi*.