

HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA

Adam Fahry Surya Pratama

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
adam.19056@mhs.unesa.ac.id

Purbodjati

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
purbodjati@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola dalam olahraga sepakbola di SSB Tanjung Satria Magetan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa U-18 di SSB Tanjung Satria Magetan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pada setiap variabel. Dengan melakukan soccer wall volley test untuk mengukur koordinasi mata-kaki, tes kekuatan otot tungkai yaitu menggunakan alat back & leg dynamometer, dan tes kecepatan menggiring bola yaitu dengan tes dribble sejauh 60m. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat menggunakan uji normalitas sedangkan uji hipotesis menggunakan uji korelasi sederhana dan uji korelasi berganda. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan korelasi antara koordinasi mata-kaki dan kecepatan menggiring bola senilai 0,570. Korelasi antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan menggiring bola senilai 0,795. Sedangkan untuk korelasi antara koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola senilai 0,796. Kesimpulan dari hasil penelitian bahwasanya koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai dan kecepatan menggiring bola memiliki hubungan atau memiliki korelasi dengan kecepatan menggiring bola. Semakin baik kemampuan koordinasi mata-kaki semakin baik pula kecepatan menggiring bola. Begitupun dengan kekuatan otot tungkai, semakin baik kekuatan otot tungkai semakin baik kecepatan menggiring bola

Kata Kunci: sepakbola, koordinasi, kekuatan, menggiring bola

Abstract

The purpose of this study was to find out whether there is a relationship between eye-foot coordination and limb muscle strength with the speed of dribbling in soccer at Tanjung Satria Magetan SSB. This research is a correlational research. The subjects in this study were U-18 students at Tanjung Satria Magetan SSB. Data collection techniques using direct tests on each variable. By doing a soccer wall volley test to measure eye-foot coordination, limb muscle strength tests using a back & leg dynamometer, and dribbling speed tests using dribbling a ball 60m dribbling test. Data analysis techniques using prerequisite tests and hypothesis testing. The prerequisite test uses the normality test while the hypothesis test uses a simple correlation test and multiple correlation tests. The results of this study show a correlation between eye-foot coordination and dribbling speed of 0.570. The correlation between limb muscle strength and dribbling speed is 0.795. Meanwhile, the correlation between eye-foot coordination and limb muscle strength with dribbling speed is 0.796. The conclusion from the results of the study is that eye-foot coordination and leg muscle strength and dribbling speed have a relationship or correlation with dribbling speed. The better the eye-foot coordination ability, the better the speed of dribbling the ball. Likewise with limb muscle strength, the better the limb muscle strength, the better the speed of dribbling the ball.

Keywords: football, coordination, strength, dribbling

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang sangat diminati di Indonesia adalah sepakbola. Permainan sepakbola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan. Karena sepakbola adalah olahraga yang beregu maka diperlukan komunikasi yang baik sesama tim, dan setiap individu juga harus menguasai teknik dasar dengan baik dan benar. Sepak bola dikenal sebagai olahraga yang sangat digemari oleh semua orang, tidak hanya pria bahkan wanita juga. Hal ini dimungkinkan karena permainan ini dimainkan dalam satu lapangan dan melibatkan orang banyak. Tidak menutup kemungkinan olahraga yang memberikan hiburan, tantangan dan kreativitas dalam permainan juga cukup memadai (Syahda et al., 2016). Sepakbola juga terdapat teknik dasar yaitu, passing, dribbling, shooting, control, dan heading. Keterampilan yang paling mendasar dalam sepak bola ialah dribbling, yang menuntut pemain untuk dapat menguasai dan mengontrol arah bola saat bergerak dan bersiap-siap untuk mengoper (Hartanto, 2016). Setiap pemain harus memiliki pemahaman yang kuat tentang kemampuan dasar menggiring bola. Pemain sepak bola dapat menggiring bola dengan tiga cara berbeda: 1) menggunakan bagian dalam kaki, 2) memakai bagian luar kaki, serta 3) menggunakan sol sepatu (Aprianova, 2016). Menggiring bola terdapat beberapa komponen – komponen yang penting seperti koordinasi, kekuatan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan. Menurut Zirzis & Mubarak, (2021) komponen yang memberikan pengaruh besar terhadap kemampuan kecepatan dribbling yaitu koordinasi dan kekuatan. Koordinasi disini yang dimaksud adalah koordinasi mata-kaki sedangkan untuk kekuatannya adalah kekuatan otot tungkai. Karena gerakan menggiring bola di sepakbola berfokus pada kaki sehingga memerlukan koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai yang baik. Kemampuan tubuh untuk memadukan dua bahkan lebih pola gerakan tubuh yang berbeda guna mencapai tujuan tertentu disebut koordinasi. Komponen biomotor koordinasi sangat menentukan untuk aksi menggiring bola. Karena perhatian atlet untuk menghasilkan aksi dribbling yang baik mungkin dipengaruhi oleh koordinasi. Kekuatan seseorang ditentukan oleh seberapa baik orang tersebut dapat menahan beban

(Bennett et al., 2019). Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk menahan beban semaksimal mungkin. Kekuatan otot tungkai juga memiliki peran cukup penting untuk menggiring bola, karena kekuatan otot tungkai menjadi tumpuan pada saat berlari.

Kemampuan menggiring bola berperan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan sepakbola, pada situasi tertentu teknik menggiring bola akan menjadi penentu jalannya suatu pertandingan sepakbola tanpa mengesampingkan kerja sama dalam sebuah tim sepakbola (Wardani & Irawadi, 2020). Dilihat dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola memiliki peranan yang sangat penting. Dan di Magetan untuk anak-anak usia dini masih kurang mendapat perhatian tentang bagaimana teknik menggiring bola dengan baik dan benar. Oleh karena itu kemampuan menggiring bola perlu untuk lebih diperhatikan dan ditingkatkan lagi. Menggiring bola pada pemain bola usia dini belum banyak mendapat sorotan di daerah Magetan. Dibuktikan dengan masih sedikit penelitian yang mengangkat tentang menggiring bola pada olahraga sepakbola. Dan kemampuan menggiring bola anak-anak di magetan sudah cukup mumpuni. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keahlian menggiring bola anak-anak SSB Tanjung Satria. Pada studi ini mengangkat topik mengenai kemampuan dribbling anak-anak SSB Tanjung Satria.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa baik teknik menggiring bola pada anak-anak SSB Tanjung Satria. Serta guna mencari tahu adakah korelasi antara koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan dribble. Tujuan dari penelitian ini ada 3 yaitu, untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dengan kecepatan dribble/menggiring bola siswa SSB Tanjung Satria Magetan, untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan dribble/menggiring bola siswa SSB Tanjung Satria Magetan, untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan dribble/menggiring bola siswa SSB Tanjung Satria Magetan.

METODE

Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan

untuk mengetahui adanya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Indra Sakti, 2011). Subjek dari penelitian ini yaitu 30 siswa usia 18 tahun di SSB Tanjung Satria Magetan. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen studi yaitu alat yang peneliti gunakan guna mencari serta mengumpulkan data agar lebih mudah menciptakan hasil yang berkualitas, akurat, lengkap, serta sistematis hingga memudahkan dalam memahami hasil dan menganalisisnya (Arikunto, 2010). Instrumen penelitian pada penelitian ini ada 3. Untuk instrumen koordinasi mata-kaki menggunakan Soccer Wall Volley Test. Untuk instrumen kekuatan otot tungkai menggunakan alat Back & Leg Dynamometer. Sedangkan untuk kecepatan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola sejauh 60m.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis. Untuk uji prasyarat menggunakan uji normalitas dengan uji Kolomogorov-Smirnov. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal. Data dikatakan normal apabila nilai signifikansi hitung $> 0,05$. Sedangkan uji hipotesisnya menggunakan uji korelasi sederhana dan uji korelasi berganda. Uji korelasi sederhananya menggunakan analisis korelasi Bivariate pearson. Pengambilan keputusan pada uji ini yaitu apabila nilai signifikansi Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat korelasi antar variabel. Untuk menginterpretasikan hasil uji korelasi ini peneliti menggunakan tabel Interpretasi Koefisien Korelasi dari De Vaus, (2002) sebagai berikut.

Tabel 1. Interpretasi Koefisien Korelasi

Koefisien	Kekuatan Hubungan
0,00	Tidak Ada Hubungan
0,01 – 0,09	Hubungan Kurang Berarti
0,10 – 0,29	Hubungan Lemah
0,30 – 0,49	Hubungan Moderat
0,50 – 0,69	Hubungan Kuat
0,70 – 0,89	Hubungan Sangat Kuat
$> 0,90$	Hubungan Mendekati Sempurna

Sedangkan untuk uji korelasi berganda menggunakan uji F. pengambilan keputusan untuk uji F. ini adalah jika nilai Sig. F Change $< 0,05$ maka

terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel bebas dan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dekripsi Data

Sebelum memulai analisis data, data penelitian terlebih dahulu dideskripsikan. Data masing-masing variabel penelitian disajikan dalam deskripsi data ini. Dan berikut adalah data dari masing-masing variabel penelitian.

Koordinasi Mata-Kaki

Tabel 2. Deskripsi Variabel Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi Mata-Kaki	
Mean	11,33
Median	12,00
Mode	12
Std. Deviasi	0,959
Minimum	9
Maximum	13

Kekuatan Otot Tungkai

Tabel 3. Deskripsi Variabel Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan Otot Tungkai	
Mean	129,133 Kg
Median	132,500 Kg
Mode	133,5 Kg
Std. Deviasi	15,0264
Minimum	99,5 Kg
Maximum	158,5 Kg

Kecepatan Menggiring Bola

Tabel 4. Deskripsi Variabel Kecepatan Menggiring Bola

Kecepatan Menggiring Bola	
Mean	6,6420 m/s
Median	6,5650 m/s
Mode	6,51 m/s
Std. Deviasi	0,35973
Minimum	5,96 m/s
Maximum	7,20 m/s

Setelah melakukan tes untuk mengumpulkan data, selanjutnya melakukan analisis data. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis.

Uji Prasyarat

Penelitian ini menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas. Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolomogorov-Smirnov ditampikna pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kolomogorov-Smirnov

	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Uji Normalitas	0,094	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig.(2-tailed) atau nilai signifikansinya sebesar 0,094. Nilai Signifikansi 0,094 > 0,05. Dengan hasil itu maka data tersebut berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini untuk menguji hipotesisnya mengunakan uji korelasi sederhana dan uji korelasi berganda. Uji korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui korelasi antar satu variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan uji korelasi berganda digunakan untuk mengetahui hubungan semua variabel bebas dan variabel terikatnya.

Uji korelasi sederhana menggunakan teknik uji korelasi Bivariate Pearson. Untuk menginterpretasikan hasil uji korelasi ini peneliti menggunakan tabel Interpretasi Koefisien Korelasi dari De Vaus, (2002) sebagai berikut

Tabel 6. Interprtasi Koefisien Korelasi

Koefisien	Kekuatan Hubungan
0,00	Tidak Ada Hubungan
0,01 – 0,09	Hubungan Kurang Berarti
0,10 – 0,29	Hubungan Lemah
0,30 – 0,49	Hubungan Moderat
0,50 – 0,69	Hubungan Kuat
0,70 – 0,89	Hubungan Sangat Kuat
> 0,90	Hubungan Mendekati Sempurna

Hasil uji korelasi antara variabel koordinasi mata-kaki dengan kecepatan menggiring bola dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi antara Koordinasi Mata-kaki terhadap Kecepatan Menggiring Bola

	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Uji Korelasi	0,001	Berkorelasi
	Nilai Koefisien	Kesimpulan
Pearson Correlation	0,570	Memiliki hubungan kuat

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel koordinasi mata-kaki dan kecepatan menggiring bola memiliki hubungan atau berkorelasi. Dari tabel tersebut juga diperoleh nilai koefisien korelasi yaitu 0,570. Maka kedua variabel tersebut memiliki hubungan kuat. Dan bentuk hubungannya adalah positif. Hasil uji korelasi antara variabel kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kecepatan Menggiring Bola

	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Uji Korelasi	0,000	Berkorelasi
	Nilai Koefisien	Kesimpulan
Pearson Correlation	0,795	Memiliki hubungan kuat

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Itu berarti antara variabel kekuatan otot tungkai dan variabel kecepatan menggiring bola memiliki hubungan atau berkorelasi. Dari tabel tersebut juga diperoleh nilai koefisien korelasi yaitu 0,795. Maka kedua variabel tersebut memiliki hubungan sangat kuat. Dan bentuk hubungannya positif.

Hasil uji korelasi antara koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola dapat dilihat pada tabel dibawah ini. Tabel 9. Hasil Uji Korelasi antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Menggiring Bola

	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Uji Korelasi	0,000	Berkorelasi
	Nilai Koefisien	Kesimpulan
R (koefisien Korelasi)	0,796	Memiliki hubungan kuat

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Itu berarti antara variabelnya memiliki hubungan atau berkorelasi. Dan juga pada tabel diatas diperoleh nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,796. Maka hubungan antara variabel koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola memiliki hubungan yang kuat.

Hasil uji korelasi dari masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas memiliki hubungan atau memiliki korelasi dengan variabel terikat. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi diatas. Variabel koordinasi mata-kaki terhadap kecepatan menggiring bola memiliki nilai signifikansi Sig. (2-tailed) $0,001 < 0,05$. Dan variabel kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola memiliki nilai signifikansi Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Keduanya dinyatakan memenuhi syarat dikarenakan nilai signifikansinya $< 0,05$. Dan juga untuk hubungan antara variabel koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola juga memiliki hubungan atau berkorelasi, karena memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Pembahasan

Dilihat dari hasil uji prasyarat dan uji hipotesis ditemukan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola. Sedangkan pada uji hipotesis yang menggunakan uji korelasi sederhana, didapatkan hasil menunjukkan bahwa antara koordinasi mata-kaki dan kecepatan menggiring bola memiliki hubungan atau berkorelasi. Memiliki kekuatan hubungan yang kuat dan bentuk hubungannya positif. Sedangkan pada uji hipotesis yang menggunakan uji korelasi sederhana, didapatkan hasil menunjukkan bahwa antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan menggiring bola memiliki hubungan atau berkorelasi. Memiliki kekuatan hubungan yang kuat dan bentuk hubungannya positif. Hasil uji hipotesis yang menggunakan uji F. untuk

mengetahui hubungan kedua variabel bebas dengan variabel terikat. Didapatkan hasil bahwa antara variabel bebas dan variabel terikatnya memiliki hubungan atau berkorelasi dan memiliki hubungan yang kuat.

Pemain sepak bola sering menggunakan keterampilan dasar dribbling. Di permainan sepak bola, menggiring bola sangatlah penting. Karena dribbling sangat penting bagi sebuah tim untuk dapat mengontrol permainan dan akhirnya mencetak gol dalam sebuah pertandingan sepak bola (Bahar, 2023). Menggiring bola sendiri bermanfaat untuk melewati lawan, menciptakan ruang sebelum memberikannya kepada teman, mengontrol bola, dan menahannya agar tetap terkendali. Kecepatan menggiring bola dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki merupakan komponennya. Peneliti akan menyelidiki bagaimana korelasi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan kecepatan dribbling pada studi ini. Apabila dilihat teori yang ada diatas, hasil dari penelitian ini bisa menjawab teori – teori tersebut. Didasarkan pada pemeriksaan temuan dari uji prasyarat dan uji hipotesis, ditemukan bahwasanya ada korelasi yang substansial antara kecepatan menggiring bola dan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki (Rizqanada & Winarno, 2020).

Unsur komponen fisik dominan berikutnya yang sangat berperan dalam penguasaan keterampilan menggiring bola yaitu kelincahan. Kelincahan reaktif dan kecepatan perubahan arah merupakan faktor penentu keberhasilan dalam sepak bola (Krolo et al., 2020). Kemampuan dalam menggiring bola membutuhkan kelincahan gerak tubuh untuk merespons situasi dan kondisi yang dihadapi dan mengubah arah bola sesuai dengan yang dikehendaki. Kinerja kelincahan yang baik tidak akan tercipta dengan sempurna tanpa koordinasi mata-kaki saat menggiring bola, sehingga koordinasi mata-kaki memiliki kedudukan yang sama pentingnya sebagai faktor pendukung penguasaan keterampilan menggiring bola, kedua unsur komponen fisik ini bekerja secara bersama-sama saat menggiring bola, dan wujud dari koordinasi mata-kaki adalah keserasian gerak menggiring bola (Herman & Hasbillah, 2022).

Koordinasi merupakan komponen kondisi fisik yang mempunyai peran penting terutama untuk cabang olahraga permainan termasuk permainan

sepakbola. Hampir seluruh gerakan dalam permainan sepakbola membutuhkan koordinasi mata-kaki. Menggiring bola merupakan teknik sepakbola yang membutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik. Koordinasi mata kaki berperan dalam memainkan bola dengan baik dan lancar dengan melihat situasi permainan. Kegunaan koordinasi antara lain: Mengkoordinasikan beberapa gerak agar menjadi satu gerak yang utuh dan serasi, efisiensi dan efektif dalam penggunaan tenaga, untuk menghindari terjadinya cedera, mempercepat berlatih, menguasai teknik, dapat untuk memperkaya taktik dalam bertanding dan kesiapan mental atlet lebih mantap untuk menghadapi pertandingan (Widodo & Noviardila, 2021).

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dalam aktifitas olahraga. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam menggiring bola pada saat melakukan gerakan ataupun pada saat melakukan gerakan bola, karena pada saat melakukan gerakan menggiring bola bagian kaki khususnya tungkai akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban tubuh dalam waktu tertentu (Ramadhan et al., 2020). (Ramadhan et al., 2020).

Kekuatan dan power secara anekdot dikaitkan dengan kemampuan dan kesuksesan atlet dalam melakukan heading dan tackling (Wing et al., 2020). Kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan dalam menggiring bola pada saat akan melakukan gerakan ataupun pada saat menggiring bola, karena pada saat melakukan gerakan menggiring bola, bagian kaki khususnya kekuatan otot tungkai akan menggunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu (Rohman et al., 2022).

Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Erick Burhaein (Burhaein et al., 2020) yang berjudul *"The Relationship of Limb Muscle Power, Balance, and Coordination with Instep Shooting Ability: A Correlation Study in Under-18 Football Athletes"*. Memiliki hasil penelitian yaitu yang pertama ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting menggunakan punggung kaki. Yang kedua ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan shooting menggunakan punggung kaki. Yang ketiga ada hubungan antara koordinasi dengan dengan

kemampuan shooting menggunakan punggung kaki. Yang keempat ada hubungan kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan koordinasi dengan kemampuan shooting menggunakan punggung kaki.

Dari penelitian tersebut dapat ditarik hasil yaitu hubungan koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai sangat berkorelasi dengan kecepatan berlari. Semakin bagus koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai seseorang semakin bagus juga kecepatan menggiring bolanya.

PENUTUP

Simpulan

Didasarkan pada pembahasan dan analisis data pada bab sebelumnya, maka peneliti mendapatkan kesimpulan mengenai pengaruh kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kecepatan dribbling dalam permainan sepak bola di SSB Tanjung Satria Kabupaten Magetan. Kemampuan koordinasi mata-kaki terbukti secara meyakinkan (signifikan) berkorelasi dengan kemampuan kecepatan menggiring bola. Berarti atlet sepakbola di SSB Tanjung Satria Magetan yang kemampuan koordinasi mata-kaknya baik, maka kecepatan menggiring bolanya juga baik. Kemampuan kekuatan otot tungkai terbukti secara meyakinkan (signifikan) berkorelasi dengan kemampuan kecepatan menggiring bola. Berarti atlet sepakbola di SSB Tanjung Satria Magetan yang memiliki kekuatan otot tungkai baik, maka kecepatan menggiring bolanya juga baik. Atlet SSB Tanjung Satria Magetan terbukti memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai yang berkorelasi dengan meyakinkan terhadap kecepatan menggiring bola dalam olahraga sepakbola. Berarti atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai yang baik maka kecepatan menggiring bplanya juga baik.

Berdasarkan hasil tersebut, jadi dapat disimpulkan koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai memiliki korelasi atau hubungan terhadap kecepatan menggiring bola dalam olahraga sepak bola. Jadi apabila ingin memiliki kecepatan menggiring bola yang baik bisa didapat dengan memperbaiki kemampuan koordinasi mata-kaki dan memperkuat kekuatan otot tungkai.

Saran

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan terkait hubungan koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola dalam

olahraga sepakbola di SSB Tanjung Satria Magetan, peneliti ingin memberikan saran kepada atlet dan pelatih.

1. Atlet

Sebagai bahan evaluasi dalam menilai performanya dalam hal kecepatan menggiring bola. Para atlet bisa mungkin bisa melakukan latihan yang dapat untuk meningkatkan kemampuan koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai. Agar dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola.

2. Pelatih

Sebagai tambahan untuk bahan evaluasi terkait tambahan latihan yang harus diberikan kepada atlet. Pelatih diharapkan bisa melakukan tambahan latihan guna memperbaiki kemampuan koordinasi mata-kaki dan juga latihan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai para atlet. Agar para atlet kedepannya bisa memiliki tingkat kecepatan menggiring bola yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bahar, C. (2023). Hubungan Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola di SMP Negeri 10 Kerinci. *Journal on Education*, 05, 13452–13464.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2353>
- Bennett, N., Woodcock, S., Pluss, M. A., Bennett, K. J. M., Deprez, D., Vaeyens, R., Lenoir, M., & Franssen, J. (2019). Forecasting the development of explosive leg power in youth soccer players. *Science and Medicine in Football*, 3(2), 131–137.
<https://doi.org/10.1080/24733938.2018.1524988>
- Burhaein, E., Ibrahim, B. K., & Pavlovic, R. (2020). The Relationship of Limb Muscle Power, Balance, and Coordination with Instep Shooting Ability: A Correlation Study in Under-18 Football Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 5, 265–270.
<https://doi.org/10.13189/saj.2020.080515>
- De Vaus, D. A. (2002). *Surveys In Social Research* (5th Editio). Allen & Unwin.
- Herman, & Hasbillah, M. (2022). Hubungan Keseimbangan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Sportify Journal*, 2, 9–16.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36312/sfj.v2i1.12>
- Indra Sakti. (2011). KORELASI PENGETAHUAN ALAT PRAKTIKUM FISIKA DENGAN KEMAMPUANPSIKOMOTORIK SISWA DI SMA NEGERI q KOTA BENGKULU. *Jurnal Exacta*, 9(1), 67–76.
- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., Uljevic, O., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Agility Testing in Youth Football (Soccer)Players; Evaluating Reliability, Validity, and Correlates of Newly Developed Testing Protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 294.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17010294>
- Ramadhan, Z. F., Surisman, & Jubaedi, A. (2020). Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung. *Sport Science and Education Journal*, 1, 13–21.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33365/v1i1.621>
- Rizqanada, A., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Passing. *Sport Science and Health*, 2(6), 293–300.
- Rohman, A. T., Suratmin, S., & Adinata Kusuma, K. C. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Dribbling di Bali Youth Football. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 9(2), 51–57.
<https://doi.org/10.23887/jjp.v9i2.43893>
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh LATihan Kelincahan Shuttle Run Dengan Latihan Lateral Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 SSB Putra Wijaya FC Padang. *Jurnal Patriot2*, 2, 62–72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.512>
- Widodo, A., & Noviardila, I. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*, 4, 1–17.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/bola.v4i1.2282>
- Wing, C. E., Turner, A. N., & Bishop, C. J. (2020). Importance of Strength and Power on Key Performance Indicators in Elite Youth Soccer.

Journal of Strength and Conditioning Research, 34(7), 2006–2014.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002446>

Zirzis, F., & Mubarok, M. Z. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Long Passing Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 18–24.

