

# PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP KOORDINASI MATA DAN KAKI PEMAIN FUTSAL PUTRI

Mochamad Onny Zulkarnain\*, I Dewa Made Aryananda W.K. S.Pd., M.Or.

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[\\*mochamadzulkarnain16060474115@mhs.unesa.ac.id](mailto:*mochamadzulkarnain16060474115@mhs.unesa.ac.id) , [\\*dewawijaya@unesa.ac.id](mailto:*dewawijaya@unesa.ac.id)

## Abstrak

Koordinasi mata dan kaki penting sekali dalam olahraga futsal. Dalam hal kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, dan keseimbangan dapat dijadikan sebagai langkah strategis untuk mengukur koordinasi mata dan kaki. Dengan latihan juggling ini dapat memberikan bekal kemampuan, pengetahuan dan keterampilan dalam mengembangkan skill personal pemain futsal. Melalui program latihan *juggling* salah satu upaya melatih koordinasi mata dan kaki menggunakan *juggling test battery*. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan juggling terhadap koordinasi mata dan kaki pemain futsal putri. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif, menggunakan metode eksperimen semu desain penelitian dengan seperangkat desain *pre-test* dan *post-test*, dan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 16 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *juggling* dalam 30 detik sebelum tes adalah 22,38, dan skor rata-rata setelah tes adalah 26,06. Besarnya perubahan dapat dilihat dari perbedaan selisih mencapai 3,68. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan juggling berpengaruh terhadap koordinasi mata dan kaki pemain futsal putri.

**Kata Kunci:** Futsal, Latihan *Juggling*, Koordinasi

## Abstract

*Eye and foot coordination is very important in futsal. In terms of speed, strength, endurance, flexibility, agility, and balance can be used as strategic steps to measure eye and foot coordination. With this juggling exercise it can provide provisions for the ability knowledge and skills in developing personal skills of futsal players. Through the juggling exercise program, one of the efforts to train eye and foot coordination uses a juggling test battery. Based on this background, this study aims to determine the effect of juggling training on the eye and foot coordination of female players. The method in this research design is quantitative, using a quasi-experimental method research design with a set of pre-test and post-test design, and the sampling technique using random sampling with a sample size of 16 people. The results showed that the mean juggling in 30 seconds before the test was 22,36, and the mean score after the test was 26,06. The magnitude of the change can be seen from the difference reaching 3,68. Thus, it can be conclude that juggling practice affects the eye and foot coordination of female futsal players.*

**Keywords:** *Futsal, Juggling Practice, Coordination*

## 1. PENDAHULUAN

Terwujudnya prestasi olahraga yang berprestasi tidak terlepas dari unsur pendukung pencapaian tersebut. Akan banyak factor pendukung yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi pelatihan. Menurut (Satria, 2019) bahwa latihan yang berkualitas dilakukan dengan runtut, terpadu, terarah dan berkelanjutan. Komponen baik yang utama maupun pendukung saling berhubungan. Pekerjaan untuk meningkatkan keterampilan harus dilakukan secara menyeluruh. Menurut (Khisoro Kumar, 2015) *the characteristics of football and the necessary functional activities place high demands on individual athletes' technical and physical skills*. Kekuatan elemen fisik berguna bagi kesuksesan pemain. Untuk memiliki permainan futsal yang baik, pemain harus dalam kondisi fisik yang baik. Menurut (Lhaksana, 2011) rancangan fisik adalah perkara penting dalam masa persiapan tim

untuk menggapai performa yang terbaik. Pemain memiliki kondisi fisik yang baik dengan mudah memiliki teknik dasar bermain futsal. Hal ini karena teknik futsal membutuhkan pengkondisian fisik berupa daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan ketangkasan. Komponen kondisi fisik ini perlu dilatih dengan baik agar mendapatkan hasil yang baik.

Salah satu komponen penting dari kondisi fisik adalah koordinasi. Karena semua teknik dasar bermain futsal memerlukan koordinasi yang baik. Hal ini dikarenakan olahraga futsal lebih banyak menggunakan salah satu gerakan fisik yaitu kaki.. Menurut (Oktarifaldi, 2020) *ability strongly supports the mastery of movement skills*. Pemain futsal dapat melakukan gerakan yang baik untuk melakukan *passing, shooting, dribbling*, dan lain-lainnya apabila telah mempunyai koordinasi mata dan kaki yang baik. Menurut (Sukadiyanto, 2011) koordinasi adalah hasil dari penggabungan kinerja dari kualitas otot, tulang,

dan persendian yang berkualitas untuk mencapai gerakan yang efektif dan efisien.

Dalam permainan futsal, pemain menggunakan gerakan terkoordinasi untuk melakukan gerakan yang benar dan tepat (kontinu), seperti berlari lalu mengontrol, mengoper bola terlebih dahulu, menggiring bola, kemudian menembak ke arah sasaran. Keterampilan ini membutuhkan koordinasi khusus, kombinasi mata dan kaki.

Koordinasi merupakan salah satu faktor utama dalam aktivitas kita selalu memakai koordinasi mata untuk mencapai keseimbangan. Koordinasi merupakan suatu komponen motoric yang sangat kompleks. Menurut (Nur Ichsan, 2011) bahwa komponen yang berkaitan erat dengan koordinasi adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, ketangkasan, dan keseimbangan. Menurut (Harsono, 2016) koordinasi ini adalah kemampuan untuk menggabungkan gerakan yang berbeda dalam urutan yang benar tanpa ketegangan untuk melaksanakan tindakan multipel dengan lancar dan tanpa menggunakan banyak energi. (Supriadi, 2015) mengemukakan koordinasi dapat digunakan sebagai pemutakhiran semua komponen gerakan bersangkutan, dapat bekerja pada waktu yang sama untuk menyelesaikan berbagai masalah dengan segera, akurat, dan efektif.

Menurut wawancara dengan di berbagai pertandingan futsal, pemain futsal kerap melakukan kesalahan dalam mengoper dan mengontrol bola.. Pemain sering kali tidak akurat saat memberikan umpan kepada teman-temannya atau pemain yang tidak bisa mengontrol bola dari umpan temannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Abdurrochim, 2019) yang berjudul “Pengaruh latihan *Juggling* Punggung Kaki Terhadap Kemampuan Passing Menggunakan Punggung Kaki Permainan Sepak bola Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019” menyimpulkan *juggling* punggung kaki berdampak atas kemahiran mengoper bola menggunakan punggung kaki pada sepak bola. Berlatih *juggling* akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar dalam olahraga futsal, seperti meningkatkan keseimbangan tubuh dan meningkatkan konsentrasi saat mengolah bola.

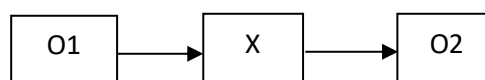
Menurut (Iryanto, 2013) mengemukakan *juggling* pada sepak bola mengacu pada gerakan menendang bola ke atas. Hal terpenting saat *juggling* yaitu bola dipegang dengan benar agar tidak membentur daratan. Menurut (Salim, 2007) *juggling* adalah kemahiran menangani bola, cara atau kiat *juggling* memiliki sifat penanganan bola, meningkatkan penguasaan bola, meningkatkan kepercayaan diri saat menggiring bola, meningkatkan fokus, dan itu merasa baik serta menjadi kompeten saat memainkan bola. Menurut (Bekris & Gioldasis B A Phd, 2016) *juggling improves the ability to of players to read the spin of the ball, as well as their coordination and balance*. Dalam permainan futsal

lebih banyak melibatkan kerja sama tim dan di tuntut untuk berpikir cepat, kritis dan konsentrasi yang baik dalam situasi yang ada.

Berdasarkan latar belakang diatas penelitian tentang “Pengaruh latihan *Juggling* Terhadap Koordinasi Mata Dan Kaki” sangat perlu dilakukan. Diharapkan hasil dari perlakuan tersebut dapat dijadikan bahan untuk pelatih-pelatih.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini Quasy Eksperiment. lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Hamid, 2011) eksperimen merupakan suatu studi yang mencoba mencari pengaruh variabel lain dalam kondisi terkontrol. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Berikut gambar desain penelitiannya:



Gambar 1. Desain penelitian *One Group Pre-test Post-test design*.

Keterangan :

O1 : *Pre-test*

X : *Treatment*

O2 : *Post-test*

Instrument penelitian menggunakan *battery test*. Untuk mengukur tes koordinasi mata dan kaki peneliti menggunakan *juggling test battery* yaitu 30s *juggling*.

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Menurut (Margono, 2004) yang mengatakan bahwa *simple random sampling* merupakan cara pengambilan sampel setiap unit pengambilan sampel, sebagai anggota suatu populasi yang jauh, mempunyai kesempatan untuk menjadi sampel atau mewakili populasi.

Teknik analisis dengan rumus berikut digunakan dalam penelitian ini :

1. Rata-rata

$$Me = \frac{\sum xi}{N}$$

Keterangan :

Me : Rata-rata

$\sum Xi$  : Jumlah setiap data

N : Jumlah data

(Sugiyono, 2008)

2. Persentase

$$\text{Persentase } X = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

n : Jumlah Teknik Passing

N : Jumlah Total Teknik Passing

(Maksum, 2012)

### 3. HASIL

Deskripsi penelitian dimaksudkan untuk mempermudah pembacaan data. deskripsi penelitian berisis data *pre-test* dan *post-test* penelitian yang dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian berikut data yang diperoleh :

Tabel 1 Data awal *pre-test* dan *post-test 30s juggling*

NAMA	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	selisih
In	24	26	2
Eg	37	42	5
El	25	27	2
Do	21	24	3
Ar	23	30	7
Cl	14	19	5
Ca	26	27	1
Si	22	25	3
Zu	11	16	5
Gi	18	22	4
Ta	29	32	3
Ve	31	34	3
Im	26	28	2
Ti	32	36	4
Fe	10	16	6
De	9	13	4
<b>Mean</b>	<b>22,38</b>	<b>26,06</b>	<b>3,68</b>
<b>Median</b>	<b>23,50</b>	<b>26,50</b>	<b>3,50</b>
<b>SD</b>	<b>8,221</b>	<b>7,819</b>	<b>1,621</b>
<b>Minimum</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>1</b>
<b>Maximum</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>7</b>

#### 1. Rata-rata

Tabel 2 Rata-rata *30s juggling*

<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
22,38	26,06

Berdasar tabel diatas nilai *mean* untuk data *pre-test 30s juggling* sebesar 22,38 dan rata-rata untuk *post-test* sebesar 26,06. Itu berarti bahwa hasil latihan pemain futsal putri setelah diberikan latihan *30s juggling* terjadi kenaikan sebesar 3.68.

#### 2. Persentase

Tabel 6 Rata-rata persentase *30s juggling*

Selisih	Jumlah	Persentase
1-2	4	25%
3-4	7	43,75%
5-6	4	25%
7-8	1	6,25%
<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Dari tabel tersebut diketahui nilai persentase *30s juggling* untuk yang memperoleh nilai kenaikan 1-2 sebanyak 4 pemain atau setara dengan 25% dari total jumlah pemain, 3-4 sebanyak 7 pemain atau sekitar 43,75% dari total jumlah pemain, 4-6 sebanyak 4 pemain atau setara dengan 25% dari total jumlah pemain dan 7-8 sebanyak 1 pemain atau 6,25% dari total jumlah pemain.

### 4. PEMBAHASAN

Berdasar atas hasil analisis data yang telah disampaikan diatas, maka pembahasan tentang latihan *juggling* yang mempengaruhi koordinasi mata dan kaki pemain futsal, sebagai berikut:

Menurut (Andli Marta & Oktarifaldi, 2020) bahwa koordinasi mata kaki memiliki kontribusi yang cukup besar dan perlu diberikan latihan-latihan khusus kepada pemain dalam meningkatkan koordinasi, khususnya koordinasi mata kaki. Untuk dapat meningkatkan koordinasi dengan baik dan sesuai, maka perlu dilakukan latihan. Sehingga koordinasi yang dibutuhkan akan teradaptasi dengan baik pada saat latihan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam menerapkan hasil penelitian ini dengan adanya latihan khusus seperti melakukan latihan *juggling*, maka akan meningkatkan kemampuan koordinasi mata kaki pemain futsal putri, tentunya dilaksanakan dengan benar dan sesuai program latihan.

Menurut (Hasan, 2014) koordinasi mata dan kaki mempunyai keterkaitan yang kuat dengan *juggling freestyle soccer*. Keterampilan *juggling* membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik terutama koordinasi mata dan kaki. Unsur koordinasi mata dan kaki dalam melakukan *juggling* tidak terpaku pada kapabilitas gerakan melainkan mengaitkan indra penglihatan guna memperhitungkan sudut jatuhnya bola ketika melakukan *juggling*.

Pemain dengan koordinasi mata dan kaki pada persentase 43,75% dari 16 subjek mengalami kenaikan dengan melakukan latihan *juggling* yang telah diberikan sesuai dengan materi, teknik dan strategi dalam melakukan *30s juggling* dengan sesuai. Dari hasil penelitian diketahui bahwa nilai mean *30s juggling* saat *pre-test* sebesar 22.38. kemudian mean pada saat *post-test* mencapai 26.06. besarnya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan selisih mencapai 3.68.

Dalam tahap melakukan praktik *30s juggling*, ada beberapa tahap telah dikuasai oleh pemain, dengan hasil yang akurat. tahapan pada *juggling* yang telah dikuasai tersebut yaitu tahap mengontrol bola dan tahap keseimbangan. Sehingga dalam hal ini kemampuan untuk menahan posisi statis atau lebih pada posisi gerak dinamis ketika melakukan gerakan dengan kesetimbangan yang baik, sehingga seseorang

mampu mengkoordinasikan gerakan pada beberapa elemen *agility*. Dalam ini untuk mengontrol keseimbangan saat melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha mengontrol semua gerakan seperti yang dikemukakan oleh (Mappaompo & Silatulrahmi, 2015).

Dalam tahap mengontrol bola, pemain futsal dengan kemampuan yang cukup menguasai teknik juggling yaitu ada 1 orang. Sehingga bisa menjatuhkan dan memantulkan bola dengan menahan bola yang berada pada ketinggian yang sama dengan dada. Setelah diberikan perlakuan *treatment* yang disertai dengan keterangan yang benar dan selaras dengan keterangan yang dipahami dan ditanya dengan akurat, mempraktikkan / melakukan *juggling* yang cukup dalam melakukan proses *30s juggling* dan menguasai dengan ketentuan waktu dengan lancar.

Dalam tahap *30s juggling* pemain dengan kemampuan yang cukup dapat menyeimbangkan bola dengan benar dan sesuai hanya satu orang. Ada 7 pemain futsal dengan kemampuan sedang telah menguasai teknik keseimbangan koordinasi mata dan kaki dengan selisih 3-4. Praktik sudah dilakukan dengan benar dan sesuai dengan apa yang sudah diberikan perlakuan (*treatment*) *juggling* yang benar dan selaras. Proses dalam tahapan ini cukup baik dengan batas waktu yang ditentukan dengan lancar.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### SIMPULAN

Berlandaskan hasil analisis dan pembahasan data dikemukakan, maka melalui latihan *juggling* yang telah diberikan untuk pemain futsal putri sebagai bekal kemampuan, sikap, pengetahuan dan keterampilan untuk mengembangkan skill personalnya. Hal ini pemain futsal putri memiliki kompetensi dalam bidang keahlian tersebut. Sehingga pemain dengan mudah untuk melakukan *juggling* yang sesuai. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa latihan *juggling* berdampak pada koordinasi mata dan kaki pemain futsal.

### REKOMENDASI

Bersumber pada penelitian yang diperoleh mengindikasikan *juggling* berpengaruh terhadap koordinasi mata dan kaki pemain futsal putri. Oleh karena itu penggunaan *juggling* sebagai media untuk meningkatkan koordinasi mata dan kaki dapat dijadikan model latihan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik terutama koordinasi. Latihan *juggling* harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan pemain, namun tetap dengan mempertimbangkan kondisi dan situasi serta fasilitas yang tersedia. Kemampuan pemain dalam melakukan

teknik dan strategi *juggling* perlu ditingkatkan lagi dalam hal konsentrasi antara mengkoordinasikan mata dan kaki sehingga hasil yang diperoleh sangat efektif.

## REFERENSI

- Abdurrochim, M. (2019). Pengaruh Latihan Juggling Punggung Kaki Terhadap Kemampuan Passing Menggunakan Punggung Kaki Permainan Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler SMA NEGERI 5 SAMARINDA TAHUN 2019. *CENDEKIA: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2).
- Andli Marta, I., & Oktarifaldi. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(3), 1–14.
- Bekris, E., & Gioldasis B A Phd, A. (2016). Juggling Test Battery. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 3(March), 2001–9211.
- Hamid, D. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Rosda.
- Hasan, Z. (2014). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KECEPATAN REAKSI DENGAN KETERAMPILAN JUGGLING FREESTYLE SOCCER (Study Deskriptif Pada Komunitas Freestyle Soccer Bandung)*. <http://repository.upi.edu/15736/>
- Iryanto. (2013). *Seni Olahraga Anak (Sepakbola)*. Raja Persada.
- Khisoro Kumar. (2015). Effect Of Selected Drills And Training Programme On the Development Of Physical Fitness And Performance Related Variables Of Hill Station Men Football Players. *Start Research An International Online Jurnal*, 3(1).
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Mappaompo, A., & Silatulrahmi. (2015). Koordinasi mata kaki, keseimbangan, kelincahan, dan keterampilan menggiring dalam sepak bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 14, 11–16.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Nur Ichsan, H. (2011). *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Universitas Negeri Makassar.
- Oktarifaldi. (2020). The Effect of Coordination and Balance toward Elementary Student Locomotor ability age 7 to 10 in Lima Puluh Kota Regency. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 4(2).

- Salim, A. (2007). *Buku Pintar Sepakbola*. Alfabeta.
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48.  
<https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian, Kuantitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1).