



## Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan dengan Kemampuan Akurasi Shooting pada Pemain Futsal

**Muhammad Alfarizi Hidayatullah, Yaslindo, Yulifri, Aldo Naza Putra**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
[malfarizihdt@gmail.com](mailto:malfarizihdt@gmail.com), [yaslindo@fik.unp.ac.id](mailto:yaslindo@fik.unp.ac.id), [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id), [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Koordinasi Mata kaki, Keseimbangan, *Shooting*.

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan shooting pemain futsal L.A Junior Muara Bungo. Rendahnya prestasi kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dengan keseimbangan terhadap kemampuan shooting. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal L.A junior muara bungo yang aktif mengikuti latihan sebanyak 55 orang. Penarikan sampel dilakukan secara purposive sampling sehingga sampel sebanyak 13 orang. Untuk memperoleh data, koordinasi mata kaki soccer wall volley test, dan keseimbangan modified bass test sedangkan tes kemampuan shooting. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis product moment. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh: 1) Terdapat hubungan signifikan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting. 2) Terdapat hubungan signifikan keseimbangan dengan kemampuan shooting. 3) Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain futsal L.A Junior Muara Bungo.

**Keywords** : *Ankle Coordination, Balance, Shooting.*

**Abstract** : *The problem in this research is the low shooting ability of L.A Junior Muara Bungo futsal players. Low performance may be caused by several factors. This research aims to determine the relationship between eye-foot coordination and balance on shooting ability. This type of research is correlation research. The population in this study was 55 L.A junior Muara Bungo futsal players who actively participated in training. Sampling was carried out using purposive sampling so that the sample was 13 people. To obtain data, coordination of the ankle soccer wall volleyball test, and bass modification imbalance test while the shooting ability test. Data analysis and research hypothesis testing using product moment analysis techniques. The results of this research data analysis obtained: 1) There is a significant relationship between eye-foot coordination and shooting ability. 2) There is a significant relationship between balance and shooting ability. 3) There is a significant relationship between ankle coordination and balance together on the shooting ability of L.A Junior Muara Bungo futsal players.*

### PENDAHULUAN

Prestasi olahraga telah meningkat pesat, khususnya dalam beberapa tahun terakhir.

Dalam beberapa tahun terakhir, sulit untuk membayangkan pencapaian hal-hal tertentu, tetapi sekarang hal itu mungkin dilakukan.

Di beberapa cabang olahraga, sejumlah atlet mampu menghasilkan karya terbaiknya. Olahraga merupakan aktivitas fisik dengan banyak aspek rumit yang menjadi model kerja manusia. Tidak mungkin memisahkan hubungan antara keberadaan manusia dan olahraga Edwarsyah (2017).

Olahraga sangatlah rumit dan membutuhkan banyak pemangku kepentingan dan administrasinya. Olahraga memainkan fungsi semakin signifikan yang membutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi (Hardiansyah 2016). Karena olahraga tidak hanya membantu suatu negara menjadi lebih sehat secara fisik tetapi juga membantu membentuk moral masyarakat, yang pada akhirnya meningkatkan reputasi suatu negara. Oleh karena itu, olahraga harus dikembangkan lebih lanjut dan dipromosikan sebagai sarana untuk mendorong keberhasilan yang dapat meningkatkan kesejahteraan jasmani dan rohani setiap individu. Hal ini memerlukan penyediaan infrastruktur dan fasilitas yang lebih baik, termasuk perekrutan instruktur, pelatih, dan penggerak.

Salah satu olahraga beregu yang semakin populer adalah futsal yang kini diakui sebagai olahraga nasional di sejumlah negara. Olahraga ini semakin berkembang karena olahraga yang memungkinkan pesertanya leluasan menampilkan kemampuannya dengan tetap mematuhi peraturan.

Pelatihan yang efektif sangat penting agar pemain futsal dapat menampilkan performa terbaiknya. Karena generasi muda mempunyai dampak terhadap kualitas performa dalam olahraga ini, pembinaan harus dimulai sejak dini (Bakhtiar 2014). Atlet muda yang berbakat memerlukan pelatihan ilmiah untuk mencapai performa puncaknya pada usia tertentu. Untuk

meningkatkan prestasi futsal, selain latihan, unsur lain seperti sarana dan prasarana, kecakapan teknis, dan tata cara latihan juga harus diperhatikan (Muhammad 2022).

Dalam hal ini koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dapat mempengaruhi gerak menembak seorang pemain dalam permainan futsal. Elemen fisik utama dalam menghasilkan tendangan/shooting adalah kekuatan otot tungkai dan koordinasi, namun koordinasi mata-kaki merupakan salah satu aspek yang paling krusial dalam permainan futsal (Tiwi 2023). Sangat penting bagi pemain untuk memiliki kemampuan menembak secara akurat dari berbagai lokasi (Yulifri 2018), dari pada hanya mengandalkan kekuatan. Keseimbangan dan koordinasi yang kuat adalah dua hal yang harus dimiliki pemain untuk menyempurnakan taktik menembak dari berbagai postur atau lokasi (Nur 2019). Pemain futsal harus memiliki keseimbangan dan koordinasi yang baik saat melakukan tembakan karena kontak tubuh dengan lawan dan pemain lain sering terjadi sepanjang permainan.

Berdasarkan observasi pada pemain futsal L.A junior muara bungo yang telah dilakukan peneliti sebelumnya terlihat bahwa masih banyak pemain futsal yang belum menguasai suatu teknik yang seperti shooting, control dan passing hal inilah menjadi permasalahan dalam permainan kemungkinan ada faktor yang melatar belakangi hal ini. Berdasarkan hasil observasi maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan pada kemampuan shooting.

## **METODE**

Penelitian ini tergolong kepada penelitian korelasional, yang menggunakan Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik

pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana cara penarikan sampel yang dilakukan memilih subyek berdasarkan kriteria spesifikasi yang ditetapkan penulis seperti, kehadiran selama menjalani latihan, bersedia dijadikan sampel dalam penelitian ini yang berjumlah 13 orang, instrumen tes koordinasi mata kaki, tes keseimbangan, dan tes keterampilan shooting. Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda.

## HASIL

Keterampilan passing, keseimbangan dan shooting itu sudah harus dimiliki oleh pemain futsal baik anak usia dini maupun remaja ataupun dewasa, sebab keterampilan itu merupakan hal yang mendasar di dalam permainan seperti passing, dribbling, dan shooting hal ini harus sudah dimiliki oleh pemain futsal (Kuswoyo 2018), seperti hasil penelitian dapat di lihat pada tabel 1, 2 dan 3.

### 1. Daya Koordinasi Mata Kaki ( $X_1$ )

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
8-11	9	69%	Kurang
12-16	4	31%	Baik
Jumlah	13	100%	

Hasil frekuensi kemampuan *koordinasi mata kaki* pemain futsal L.A junior muara bungo memiliki nilai rata-rata 10,84 dengan demikian dapat disampaikan kemampuan passing kurang. Terlihat dari 13 orang sampel diperoleh. 4 orang (31%) memiliki koordinasi mata kaki tergolong kategori baik, 9 orang (69%) memiliki koordinasi mata kaki tergolong kategori kurang.

### 2. Keseimbangan ( $X_2$ )

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
30-33	1	8%	Kurang
34-37	5	38%	Cukup
38-41	4	31%	Baik
41-45	3	23%	Baik Sekali
Jumlah	13	100%	

Hasil frekuensi kemampuan *keseimbangan* pemain futsal L.A junior muara bungo memiliki nilai rata-rata 30,54 dengan demikian dapat disampaikan kemampuan keseimbangan baik. Terlihat dari 13 orang sampel, 1 orang (8%) memiliki keseimbangan tergolong kategori kurang, 5 orang (38%) memiliki keseimbangan tergolong kategori cukup, 4 orang (31%) memiliki keseimbangan tergolong kategori baik, 3 orang (23%) memiliki keseimbangan tergolong baik sekali, dan tidak ada untuk kategori baik sekali.

### 3. Shooting ( $Y$ )

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Shooting

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
23-29	10	77%	Kurang
30-37	3	23%	baik
Jumlah	13	100%	

Hasil frekuensi kemampuan *shooting* pemain futsal L.A junior muara bungo memiliki nilai rata-rata 27,31 dengan demikian dapat disampaikan kemampuan passing cukup. Terlihat dari 10 orang (77%) memiliki shooting tergolong kategori kurang, 3 orang (23%) memiliki shooting tergolong kategori baik. Jadi, berdasarkan nilai rata-rata dari hasil pengukuran shooting pada tabel 4 dapat di sampaikan dengan kategori kurang.

## UJI HEPOTESIS

### 1. Uji Hipotesis X1 dan Y

Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting*. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan analisis korelasi Product Moment. Hasil analisis koordinasi mata kaki (X1) dengan Shooting (Y) pemain futsal L.A junior muara bungo adalah  $r = 0,635$ . Selanjutnya dilakukan uji signifikan melalui distribusi t sehingga didapatkan hasil hitung  $2,72 >$  tabel  $1,796$ . Artinya terdapat hubungan yang signifikan, dengan kemampuan Shooting pemain futsal L.A junior muara bungo.

### 2. Uji Hipotesis X2 dan Y

Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting*. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan analisis korelasi Product Moment. Hasil analisis keseimbangan (X2) dengan Shooting (Y) pemain futsal L.A junior muara bungo adalah  $r = 0,609$ . Selanjutnya dilakukan uji signifikan melalui distribusi t sehingga didapatkan hasil hitung  $2,55 >$  tabel  $1,796$ . Artinya terdapat hubungan yang signifikan, dengan kemampuan Shooting pemain futsal L.A junior muara bungo.

### 3. Uji Hipotesis Penelitian Ketiga (X1) dan (X2) secara bersama-sama terhadap (Y)

Penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki(X1) keseimbangan(X2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting*(Y). Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan analisis menggunakan korelasi Product Moment. Hasil analisis koordinasi mata kaki (X1) keseimbangan (X2) dengan Shooting (Y). Fhitung =  $4,69 >$  Ftabel =  $4,30$ . Artinya H0 ditolak dan Ha diterima dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan koordinasi matakaki dan keseimbangan dengan Shooting pemain futsal L.A junior muara bungo.

## PEMBAHASAN

Koordinasi mata-kaki sangat penting untuk bermain sepak bola karena merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan menendang, mengontrol, dan menggiring bola tingkat tinggi Ridwan (2019). Ini juga akan sangat membantu dalam penguasaan game. Karena bermain sepak bola membutuhkan perpaduan beberapa keterampilan yang berbeda, termasuk berlari cepat, mengontrol, menyentuh bola, dan mengamati situasi di lapangan (Hidayat 2022), itu adalah tindakan yang cukup rumit. Kemampuan membawa bola dengan kaki saat berlari merupakan keterampilan yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Pemain juga harus memiliki koordinasi mata-kaki yang kuat dan mampu memadukan gerakan sprint dengan mendorong dan mengontrol bola. Seorang pemain dapat melakukan keterampilan sepak bola dengan sukses dengan memiliki koordinasi mata-kaki yang kuat (Anam 2018).

Keberhasilan sebuah tendangan kegawang bisa jadi sama-sama didukung oleh koordinasi pergelangan kaki, seperti yang terlihat dari fakta di atas, karena koordinasi pergelangan kakilah yang sebenarnya menentukan kontak kaki dengan bola. Hal ini sesuai dengan di katakan. Supriadi (2015) koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas tugas motorik secara cepat dan terarah yang di tentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat. Selanjutnya Adityatama (2017) Koordinasi merupakan suatu proses kerja sama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan gerakan yang di butuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Koordinasi mata kaki merupakan perpaduan

dari syaraf mata sebagai indera penglihat dengan gerakan kaki

Keseimbangan menjadi penting karena dengan keseimbangan yang baik maka seorang pemain mampu mengkoordinasikan kecepatan pada saat menggiring bola dalam upaya untuk melewati lawan (Herman 2022). Unsur komponen fisik dominan berikutnya yang sangat berperan dalam penguasaan keterampilan menggiring bola yaitu kelincahan, dengan kemampuan keseimbangan yang baik tentu atlet dengan tenang untuk menendang bola kearah sasaran atau gawang. Maka dari itu keseimbangan sangat di perlukan dalam permainan ini,

Keseimbangan diperlukan sebagai kontrol sehingga pada saat pelaksanaan semua unsur pendukung lain dapat bekerja dengan optimal (Prad 2019), yang terlebih lagi pada saat salah satu kaki melakukan sepakan dengan mengangkat kaki ke atas dan kaki yang lain sebagai tumpuan diperlukan keseimbangan yang baik agar dapat mempertahankan posisi sehingga polagerak berjalan dengan baik (Nur2019).

Dengan hasil penelitian tersebut maka dapat di sampaikan bahwa keseimbangan dalam kategori baik, untuk itu masih perlu ditingkatkan lagi dalam keseimbangan agar tendangan menjadi lebih baik dan akurat lagi.

Ketika seorang pemain sepak bola melakukan tendangan, ia menggunakan kekuatan kaki belakangnya untuk melakukan tendangan yang mengarah ke gawang lawan. Pemain sepak bola, terutama penyerang, harus mahir dalam keterampilan dasar menembak karena ini memberi mereka peluang terbaik untuk mencetak gol: menembak dengan kaki untuk membentur gawang lawan dengan benar. Bagian belakang kaki adalah metode pengambilan

gambar yang paling efektif. Kekuatan pada kaki dan sudut tendangan yang tepat sangat penting untuk kekuatan menembak (Darminto 2023). Meski bakat menembak saat ini berada pada kisaran yang sesuai, namun perlu pengembangan lebih lanjut untuk mencapai puncak olahraga sepak bola. Agar berhasil di masa depan, hal ini memerlukan fase pelatihan berkelanjutan (Putra 2017).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan bahwa Pemain Futsal L.A Junior Muara Bungo, koordinasi mata kaki mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan shooting, dan keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan shooting, serta secara Bersama sama antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan shooting Pemain Futsal L.A Junior Muara Bungo,

Dari hasil yang dilakukan pada saat penelitian terlihat bahwa masih banyak yang perlu ditingkatkan kembali peneliti berharap dengan dilaksanakannya penelitian ini mampu membuat gambaran guna meningkatkan kemampuan shooting Pemain Futsal L.A Junior Muara Bungo kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 82-92.
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 57-62.



- Bakhtiar, S. (2014). Fundamental motor skill among 6-year-old children in Padang, West Sumatera, Indonesia. *Asian Social Science*, 10(5), 155-158.
- Darminto, A. O., Maulana, A. A., & Mutmainna, A. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Melalui Media Karet Resistance Dalam Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas VIII MTs Daarul Quran Pajalele. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 24-30.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1-10.
- Hardiansyah, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-67.
- Herman, H., & Hasbillah, M. (2022). Hubungan Keseimbangan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Sportify Journal*, 2(1), 9-16.
- Hidayat, A. Y., Yulifri, Y., Suwirman, S., & Atradinal, A. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola. *Jurnal JPDO*, 5(10), 1-6.
- Kuswoyo, D. D. (2018). Identifikasi Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V SDN Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 6-10.
- Muhammad, A., Putra, A. N., Atradinal, A., & Syampurma, F. (2022). Profil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Sonyak Pratama FC Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 5(8), 26-32.
- Nur, H., Asmi, A., & Sepriadi, S. (2019). Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepaksila Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 4(2), 132-139.
- PRAD, S. W. K. C. (2019). Kontribusi tinggi badan, panjang lengan, keseimbangan, konsentrasi dan persepsi kinestetik terhadap ketepatan shooting pada olahraga petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749-761.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan

Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1-14

Tiwi, D. P., & Rahmadani, A. (2023). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Tim Lacroi Futsal Club, Rengat. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 1(I), 22-37.

Yulifri, Y. (2018). Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Stamina*, 1(1), 451-457.