

**SUMBANGAN KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN,  
KESEIMBANGAN DINAMIS DAN FLEKSIBILITAS TOGOK  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA**

**(Studi Korelasional pada Pemain Sepakbola Mahasiswa  
Universitas Nusantara PGRI Kediri)**

**TESIS**

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Magister  
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



**Oleh:**

**Andika Priya Pratama**

**A121208003**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2017**

**SUMBANGAN KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN,  
KESEIMBANGAN DINAMIS DAN FLEKSIBILITAS TOGOK TERHADAP  
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

**(Studi Korelasional pada Pemain Sepakbola Mahasiswa  
Universitas Nusantara PGRI Kediri)**

**TESIS**

**Oleh**

**Andika Priya Pratama  
A121208003**

<b>Komisi Pembimbing</b>	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
<b>Pembimbing I</b>	<b>Prof. Dr. Sugiyanto</b>  NIP. 19491108 197609 1 001		<b>30-1-2018</b>
<b>Pembimbing II</b>	<b>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</b>  NIP. 19651128 199003 1 001		<b>30-1-2018</b>

Telah dinyatakan memenuhi syarat  
pada tanggal **30-1-2018**

**Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Program Pascasarjana UNS**



**Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.**  
NIP. 19651128 199003 1 001

**SUMBANGAN KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN,  
KESEIMBANGAN DINAMIS DAN FLEKSIBILITAS TOGOK TERHADAP  
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

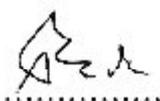
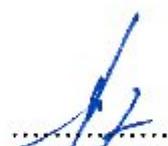
**(Studi Korelasional pada Pemain Sepakbola Mahasiswa  
Universitas Nusantara PGRI Kediri)**

**TESIS**

**Oleh:  
Andika Priya Pratama  
A121208003**

**Telah dipertahankan di depan penguji  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
pada tanggal .....**

**Tim Penguji:**

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr., AIFO NIP. 19480531 197603 1 001	
Sekretaris	Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd NIP. 19680323 199303 1 012	
Anggota	Prof. Dr. Sugiyanto NIP. 19491108 197609 1 001	
	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 19651128 199003 1 001	

**Mengetahui,**

  
Direktur  
Program Pascasarjana UNS  
  
Prof. Dr. H. M. Furqon H., M.Pd.  
NIP. 19600727 198702 1 001

Kepala Program Studi  
Ilmu Keolahragaan  
  
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.  
NIP. 19651128 199003 1 001

## PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis yang berjudul: "SUMBANGAN KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DINAMIS DAN FLEKSIBILITAS TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA (Studi Korelasional pada Pemain Sepakbola Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri)" ini adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik Tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim promotor sebagai *autor* dan PPs UNS sebagai institusinya. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta, 30 Januari 2018

Mahasiswa



Andika Priya Pratama  
A121208003

## MOTTO

“ rise and rise again  
until lambs become lions ”



(Robin Hood the movie, 2010)

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur atas kehadiran Allah SWT, saya persembahkan Tesis ini kepada :

**Orang Tua Tercinta**



## KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur kepada Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis telah menyelesaikan tesis dengan judul “Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis dan Fleksibilitas Togok terhadap Kemampuan Mengiring Bola pada Permainan Sepakbola (Studi Korelasional pada Pemain Sepakbola Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri)” dalam waktu yang telah ditetapkan.

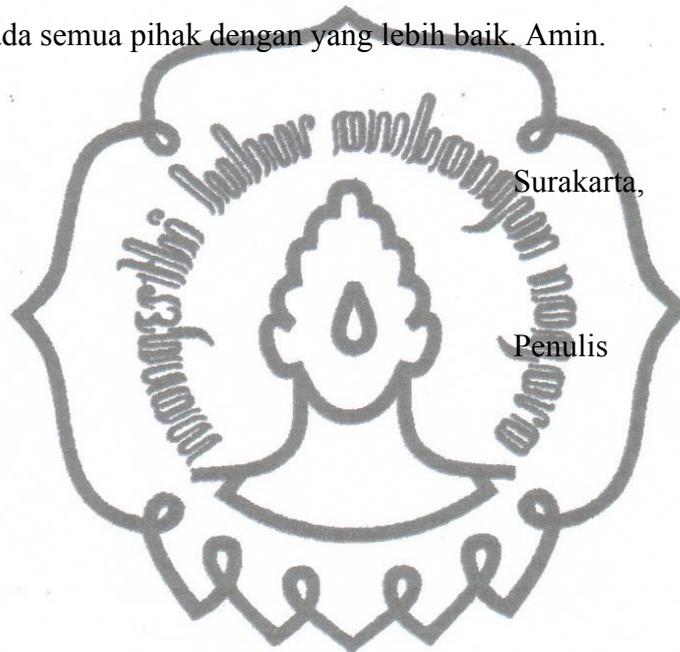
Penyelesaian tesis banyak mengalami berbagai hambatan, tetapi berkat bantuan dari berbagai pihak, hambatan yang timbul akhirnya dapat teratasi. Penulis sepenuhnya menyadari bahwa pasti masih ada kekurangan dan kelemahan dalam penulisan tesis ini. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis sangat mengharapkan bimbingan, saran, usul, dan kritik yang membangun.

Dalam kesempatan ini, penulis juga mengucapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S. selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. H. Mohammad Furqon Hidayatullah M.Pd. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di program studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta serta secara seksama dan dengan penuh kesabaran dalam mencurahkan pikiran, waktu, serta tenaga untuk memberikan bimbingan sampai tesis ini dapat selesai.
4. Prof. Dr. Sugiyanto sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, saran, masukan, motivasi dan koreksi dalam menyusun tesis.
5. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dukungan belajar untuk melanjutkan pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
6. Drs. Slamet Junaedi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Penjaskesrek yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di jurusan tersebut.

7. Seluruh staf Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Staf Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah membantu dan melancarkan segala hal demi melengkapi tesis ini.
8. Rekan-rekan Program Studi IOR angkatan 2012 yang telah membantu dalam proses penyelesaian penulisan tesis ini.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan penulisan proposal tesis ini.

Terakhir penulis berharap, semoga Allah SWT melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak dengan yang lebih baik. Amin.



## ABSTRAK

Andika Priya Pratama. A121208003. ***Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis, Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola (Studi Korelasional pada Pemain Sepakbola Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri)***. Tesis. Pembimbing I : Prof. Dr. Sugiyanto. Pembimbing II : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. Surakarta. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember 2017.

Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui seberapa besarnya sumbangan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola, (2) untuk mengetahui seberapa besarnya sumbangan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, (3) untuk mengetahui seberapa besarnya sumbangan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola, (4) untuk mengetahui seberapa besarnya sumbangan fleksibilitas togok terhadap kemampuan menggiring bola, (5) untuk mengetahui seberapa besarnya sumbangan koordinasi mata-kaki, kelincahan, keseimbangan dinamis dan fleksibilitas togok secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional dengan rancangan analisis regresi. Sampel yang digunakan adalah pemain sepakbola mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan jumlah 40 pemain yang berasal dari total populasi 60 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dengan bantuan software SPSS versi 16.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) koordinasi mata-kaki memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dengan  $t_{hitung} = 5,472 > t_{tabel} = 2,021$ , (2) kelincahan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dengan  $t_{hitung} = 2,716 > t_{tabel} = 2,021$ , (3) keseimbangan dinamis memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dengan  $t_{hitung} = 3,046 > t_{tabel} = 2,021$ , (4) fleksibilitas togok memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dengan  $t_{hitung} = 2,595 > t_{tabel} = 2,021$ .

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa variabel koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi sebesar 29,5 %, variabel kelincahan memberikan kontribusi sebesar 26,8 %, variabel keseimbangan dinamis memberikan kontribusi sebesar 4,8 %, variabel fleksibilitas togok memberikan kontribusi sebesar 5,8 %. Sedangkan seluruh variabel independen memberikan kontribusi sebesar 95,8 % terhadap kemampuan menggiring bola.

Kata-kata kunci : Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis, Fleksibilitas Togok, Kemampuan Menggiring Bola.

## ABSTRACT

Andika Priya Pratama. A121208003. *The Contribution of Eye-leg Coordination, Agility, Dynamic Balance, and Torso Flexibility to Dribbling Ability in Soccer Game (A Correlational Study on Soccer Player Students of Nusantara PGRI University of Kediri)*. Thesis. Counselor: Prof. Dr. Sugiyanto. Co-Counselor: Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. Surakarta. Postgraduate Program of Surakarta Sebelas Maret University, December 2017.

The objectives of research were (1) to find out the significant contribution of eye-leg coordination to dribbling ability, (2) to find out the significant contribution of agility to dribbling ability, (3) to find out the significant contribution of dynamic balance to dribbling ability, (4) to find out the significant contribution of torso flexibility to dribbling ability, and (5) to find out the significant contribution of eye-leg coordination, agility, dynamic balance, and torso flexibility to dribbling ability.

This research employed a correlational descriptive quantitative approach method with regression analysis design. The sample employed was the Soccer Player Students of Nusantara PGRI University of Kediri, consisting of 40 players coming from total population of 60 players. The sampling technique used was simple random sampling one. Technique of analyzing data used was regression analysis with SPSS version 16 software help.

The result of data analysis showed that: (1) eye-leg coordination contributed significantly to dribbling ability with  $t_{\text{statistic}} = 5.472 > t_{\text{table}} = 2.021$ , (2) agility contributed significantly to dribbling ability with  $t_{\text{statistic}} = 2.716 > t_{\text{table}} = 2.021$ , (3) dynamic balance contributed significantly to dribbling ability with  $t_{\text{statistic}} = 3.046 > t_{\text{table}} = 2.021$ , and (4) torsion flexibility contributed significantly to dribbling ability with  $t_{\text{statistic}} = 2.595 > t_{\text{table}} = 2.021$ .

From the result of research, it could be concluded that eye-leg coordination contributed 29.5%, agility 26.8%, dynamic balance 4.8%, and torso variables 5.8% to dribbling ability. Meanwhile, all independent variables contributed 95.8% to dribbling ability.

Keywords: Eye-leg coordination, Agility, Dynamic Balance, Torso Flexibility, Dribbling Ability.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS .....	11
A. Kajian Teori .....	11
1. Permainan Sepakbola .....	11
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	12
a. Teknik Dasar Tanpa Bola .....	14
1) Berlari .....	14
2) Lompat .....	15

3) Gerak Tipu Badan .....	15
b. Teknik Dasar Memainkan Bola .....	16
1) Menendang Bola .....	16
2) Menerima Bola Atau Menghentikan Bola .....	22
3) Menyundul Bola .....	23
4) Menggiring Bola .....	27
5) Gerak Tipu .....	29
6) Merebut Bola .....	30
7) Lemparan Ke Dalam .....	30
8) Teknik Penjaga Gawang .....	31
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Permainan Sepakbola .....	31
4. Kemampuan Menggiring Bola .....	32
a. Tujuan Menggiring Bola .....	33
b. Teknik-Teknik Menggiring Bola .....	34
1) Dribbling Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam .....	34
2) Dribbling Dengan Sisi Kaki Bagian Luar .....	35
3) Dribbling Menggunakan Kura-Kura Kaki .....	36
c. Kesalahan Ketika Menggiring Bola .....	37
d. Anatomi Gerakan Menggiring Bola .....	37
5. Komponen Kondisi Fisik .....	40
6. Komponen Kondisi Fisik yang Mempengaruhi Kemampuan Menggiring Bola .....	42
a. Koordinasi Mata-Kaki .....	43
1) Pengertian Koordinasi Mata-Kaki .....	43
2) Peranan Koordinasi Mata-Kaki dalam Menggiring Bola ....	47
b. Kelincahan .....	48
1) Pengertian Kelincahan .....	48
2) Peranan Kelincahan dalam Menggiring Bola .....	50
c. Keseimbangan Dinamis .....	51
1) Pengertian Keseimbangan Dinamis .....	51
2) Peranan Keseimbangan Dinamis dalam Menggiring Bola .	53
d. Fleksibilitas Togok .....	54

1) Pengertian Fleksibilitas Togok .....	54
2) Peranan Fleksibilitas Togok dalam Menggiring Bola .....	56
B. Penelitian Yang Relevan .....	56
C. Kerangka Berfikir .....	57
1. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dalam Menggiring Bola .....	58
2. Hubungan Kelincahan dalam Menggiring Bola .....	58
3. Hubungan Keseimbangan Dinamis dalam Menggiring Bola .....	59
4. Hubungan Fleksibilitas Togok dalam Menggiring Bola .....	59
D. Hipotesis .....	59
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>61</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	61
1. Tempat Penelitian .....	61
2. Waktu Penelitian .....	61
B. Populasi Dan Sampel .....	62
1. Populasi .....	62
2. Sampel .....	62
C. Metode Penelitian .....	62
D. Variabel Penelitian .....	63
1. Variabel Bebas (Independent) .....	63
2. Variabel Terikat (Dependent) .....	63
E. Definisi Operasional .....	64
1. Koordinasi Mata-Kaki .....	64
2. Kelincahan .....	64
3. Keseimbangan Dinamis .....	65
4. Fleksibilitas Togok .....	65
5. Kemampuan Menggiring Bola .....	65
F. Teknik Pengumpulan Data .....	65
1. Koordinasi Mata-Kaki .....	66
2. Kelincahan .....	66
3. Keseimbangan Dinamis .....	66
4. Fleksibilitas Togok .....	66
5. Kemampuan Menggiring Bola .....	66

G. Teknik Analisis Data .....	67
1. Uji Persyaratan Analisis .....	67
2. Uji Hipotesis .....	69
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>71</b>
A. Deskripsi Data .....	71
B. Hasil Uji Prasyarat Analisis .....	82
C. Hasil Pengujian Hipotesis .....	84
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	90
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan .....	95
B. Implikasi .....	96
C. Saran .....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>102</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Jadwal Kegiatan .....	61
2 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki .....	72
3 Data Statistik Variabel Koordinasi Mata-Kaki .....	73
4 Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	74
5 Data Statistik Variabel Kelincahan .....	75
6 Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis .....	76
7 Data Statistik Variabel Keseimbangan Dinamis .....	77
8 Distribusi Frekuensi Fleksibilitas Togok .....	78
9 Data Statistik Variabel Fleksibilitas Togok .....	79
10 Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola .....	80
11 Data Statistik Variabel Kemampuan Menggiring Bola .....	82
12 Hasil Uji Normalitas Data .....	82
13 Hasil Uji Multikolinieritas .....	83
14 Hasil Pengujian Regresi Linear Berganda .....	84
15 Besar Sumbangan Efektif Dan Relatif .....	94
16 Norma Sit and Reach – Laki-laki (dalam satuan inci) .....	107

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Lapangan Sepakbola .....	11
2 Letak Kaki Tumpu Dalam Menendang Bola .....	17
3 Bagian Kaki Yang Menendang Bola .....	17
4 Bagian Bola Yang Ditendang .....	18
5 Sikap Badan Pada Saat Menendang Bola .....	18
6 Pandangan Mata Saat Menendang .....	19
7 Bagian-Bagian Kaki .....	19
8 Teknik Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam .....	20
9 Tendangan Melengkung Dengan Kaki Bagian Dalam .....	20
10 Menendang Bola Dengan Punggung Kaki .....	21
11 Menendang Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .....	21
12 Teknik Menendang Dengan Punggung Kaki Luar .....	22
13 Tendangan Melengkung Dengan Punggung Kaki Bagian Luar .....	22
14 Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri .....	24
15 Menyundul Bola Dengan Awalan .....	25
16 Menyundul Bola Dengan Melompat .....	25
17 Menyundul Bola Melayang .....	26
18 Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam .....	35
19 Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Luar .....	36
20 Menggiring Bola Dengan Sisi Kura-Kura Kaki .....	37
21 Susunan Otot Tungkai Dilihat Dari Depan .....	38
22 Susunan Otot Tungkai Dilihat Dari Belakang .....	39
23 Ilustrasi Keterkaitan Diantara Kemampuan Biomotorik .....	50
24 Rancangan Penelitian .....	64
25 Grafik Histogram Koordinasi Mata-Kaki .....	72
26 Grafik Histogram Kelincahan .....	74
27 Grafik Histogram Keseimbangan Dinamis .....	76
28 Grafik Histogram Fleksibilitas Togok .....	79
29 Grafik Histogram Kemampuan Menggiring Bola .....	81
30 Scatterplot .....	83

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Panduan Pengambilan Data .....	103
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian .....	110
Lampiran 3	Surat Telah Penelitian .....	111
Lampiran 4	Data Tes Koordinasi Mata-Kaki .....	112
Lampiran 5	Data Tes Kelincahan .....	114
Lampiran 6	Data Tes Keseimbangan Dinamis .....	116
Lampiran 7	Data Tes Fleksibilitas Togok .....	118
Lampiran 8	Data Tes Kemampuan Menggiring Bola .....	120
Lampiran 9	Hasil Penelitian dengan Bantuan SPSS 16 .....	122
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian .....	136

