

**PEGARUH LATIHAN KOORDINASI TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN ATLET SEPAK
BOLA METODE *NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

AFIF FAIRUZ FAJRI A. ZAIN

1610301224

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

**PEGARUH LATIHAN KOORDINASI TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN ATLET SEPAK
BOLA METODE *NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

AFIF FAIRUZ FAJRI A. ZAIN

1610301224

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ika Fitri Wulan Dhari, SST. Ft., M.Erg

Tanggal : 10 Agustus 2020

Tanda Tangan

:



PEGARUH LATIHAN KOORDINASI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN ATLET SEPAK BOLA METODE *NARRATIVE REVIEW*¹

Afif Fairuz Fajri A. Zain², Ika Fitri Wulan Dhari³

ABSTRAK

Latar belakang : Olahraga adalah salah satu upaya preventif dalam menjaga kesehatan tubuh. Olahraga adalah bentuk kegiatan fisik dengan cara dan aturan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh, yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan berpengaruh juga terhadap peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang diikuti. Saat ini banyak jenis olahraga yang dapat di mainkan, salah satunya yaitu sepak bola. Sepak bola merupakan olah raga yang populer dalam masyarakat Indonesia. Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki kontribusi besar dalam permainan sepakbola, Untuk bisa terciptanya sebuah gol diperlukan ketepatan dalam menendang, *Shooting* dilakukan tidak hanya dari satu posisi, para pemain harus bisa melakukan dari berbagai posisi, masih banyak pemain yang melakukan shooting yang hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. Fisioterapi memiliki peran untuk memberikan program latihan agar dapat meningkatkan ketepatan tendangan dengan Latihan koordinasi berupa *wall pass*.
Tujuan : Untuk mengetahui adanya pengaruh Latihan koordinasi terhadap ketepatan tendangan atlet sepak bola. **Metode Penelitian** : metode penelitian ini adalah penelitian *narrative review*. Pencarian jurnal dilakukan di portal jurnal online *Google Scholar* dan *Science Direct*. Hasil penelusuran jurnal didapatkan sebanyak 10 jurnal yang akan dilakukan *review* dalam penelitian ini. **Hasil Penelitian** : hasil *review* 10 jurnal didapatkan hasil bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan tendangan pada atlet sepak bola setelah dilakukan latihan. **Kesimpulan** : Terdapat adanya pengaruh Latihan koordinasi terhadap ketepatan tendangan pada atlet sepak bola. **Saran** : Latihan koordinasi dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan ketepatan tendangan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet sepak bola.

Kata Kunci : Latihan Koordinasi, Ketepatan

Jumlah Halaman : 73 halaman

Daftar Pustaka :

¹Judul skripsi

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF COORDINATING TRAINING ON THE SHOOTING ACCURACY OF FOOTBALL ATHLETES: A NARRATIVE REVIEW¹

Afif Fairuz Fajri A. Zain², Ika Fitri Wulan Dhari³

ABSTRACT

Background: Doing physical activity is one of the preventive efforts to maintain a healthy body. Sport is some form of physical activity that has a set of rules. It aims to increase the efficiency of bodily functions so that physical fitness can be improved. It also has an effect to train and excel in specific athletic skills. Nowadays, many types of sports can be played, one of them is football. Football is a very popular sport in Indonesia. Kicking the ball is the basic technique and has a significant contribution to the football game. An accurate kick or shoot is required to create a goal. Furthermore, shooting is done not only from one position. The football player must be able to do it from various positions. However, many players shoot only with force regardless of the ball accuracy. Thus, Physiotherapy has a role in providing training programs to improve kick accuracy with coordination exercises in the form of wall passes. **Objective:** The research's objective was to determine the effect of coordination training on a football athlete's shooting accuracy. **Research Methods:** The research was narrative review research. Journal searches were carried out on two online journal portals, Google Scholar and Science Direct. Ten journals were obtained and were reviewed in this research. **Results:** The results showed a significant increase in the shooting accuracy of the football athletes after training. **Conclusion:** There is an effect of coordination training on shooting accuracy of the football athletes. **Suggestion:** Coordination exercises can be done regularly to improve the athletes' shooting accuracy so the athletes' performance can be much better.

Keywords : Coordinating Training, Accuracy

Number of Pages : 73 Pages

¹Title

²Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pendahuluan

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang dipertandingkan maupun permainan. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien (Anam, et al., 2018). Dalam pertandingan, atlet sepak bola memerlukan kemampuan koordinasi yang tinggi, untuk bisa mengatur kecepatan, ketepatan dan keseimbangan dalam melakukan tendangan, digunakan saat bertanding untuk mendapatkan mencetak gol dan memberikan umpan atau operan yang baik.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang paling sering dan banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Hampir seluruh permainan sepakbola dilakukan dengan menendang bola. Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki kontribusi besar dalam permainan sepakbola.

Teknik dasar menendang bola memiliki beberapa fungsi di antaranya: untuk memberikan operan (*passing*), menembak (*shooting*) bola ke gawang, membersihkan (*clearing*) dan tendangan-tendangan khusus. Dari fungsi menendang bola tersebut, tentunya setiap tendangan yang dilakukan seorang pemain sepakbola memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda menurut kebutuhannya. Sebagai contoh menendang bola di daerah pertahanan biasanya sebagai umpan atau membersihkan (menyelamatkan gawang) dari lawan, menendang bola di daerah pertahanan lawan sebagai umpan atau melakukan shooting ke gawang lawan (Ahmad, et al., 2014).

Untuk bisa terciptanya sebuah gol diperlukan ketepatan dalam menendang, menendang kearah gawang lawan, menendang atau mengoper ke arah kawan. Menurut (Rosita, et al., 2019) Shooting dilakukan tidak hanya dari satu posisi, para pemain harus bisa melakukan dari berbagai posisi, masih banyak

pemain yang melakukan *shooting* yang hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. Untuk menguasai dan dapat melakukan *shooting* dari berbagai posisi tentunya diperlukan keseimbangan dan koordinasi yang bagus dari pemain. Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat, faktor ketepatan dan kecepatan dalam melakukan gerak keterampilan sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan dalam sebuah pertandingan. Beberapa

faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincihan, dan koordinasi (Adityatama, 2017).

Tanpa adanya koordinasi gerak yang baik tentunya seorang pemain akan sulit membuat gerakan-gerakan menggiring yang menyulitkan pemain lawan. Dengan koordinasi seorang pemain akan dapat dengan mudah menggabungkan beberapa elemen gerakan menggiring bola menjadi satu gerakan yang sempurna (Supriadi, 2015).

Keterampilan atau *skill* sendiri bisa melibatkan koordinasi mata-kaki (*foot and eye coordination*) seperti misalnya dalam *skill* menendang bola; atau mata-tangan (*eye-hand coordination*) seperti dalam halnya *skill* melempar suatu objek ke sasaran tertentu (Diwa, et al., 2016). *Wall pass* adalah suatu metode untuk meningkatkan koordinasi, suatu komponen penting dari sebagian prestasi

olahraga. Dengan latihan *wall pass* ini kita tidak hanya mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, tetapi dapat meningkatkan kemampuan fisik yaitu berupa koordinasi, kelincahan, ketepatan, keseimbangan. Sistem latihan yang digunakan adalah sistem set dan repetisi, dalam minggu pertama dilakukan selama tiga hari yakni pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at, beban latihan diberikan latihan 3 set dan 8 repetisi, setiap setnya dengan 5 menit. Di minggu kedua menjadi 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan beban ditambah waktunya, minggu ketiga 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan 20 menit, minggu ke empat 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan beban 20 kg, minggu ke lima 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan beban 25 menit, dan seterusnya, di minggu ke 12 atau minggu terakhir 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan 60 menit. Latihan *wallpass* ini menggunakan metode piramid dimana setiap set beban di tambah, penambahan beban dilakukan per minggu (Mistar & Sahudra, 2018).

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode *narrative review*. *Narrative Review* adalah sebuah metode yang ditujukan untuk mengidentifikasi, menganalisis dan meringkas literatur yang telah diterbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi, serta mencari bidang studi baru yang belum ditangani. *Narrative Review* berfokus pada satu atau lebih pertanyaan dan artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Ada beberapa tahap dalam *narrative review*, diawali dengan mengidentifikasi pertanyaan dengan metode PICO, mengidentifikasi kata kunci, mengatur strategi pencarian dan database, membuat kriteria inklusi dan eksklusi, melakukan pencarian dan terakhir ekstraksi data.

Hasil

Terdapat sepuluh jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini sehingga dilakukan *review* jurnal. Tujuan utama dari jurnal yang

dipilih adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kordinasi terhadap ketepatan tendangan pada etlet sepak bola. Sembilan dari sepuluh jurnal menyatakan adanya pengaruh latihan koordinasi terhadap ketepatan tendangan atlet sepak bola.

Sepuluh jurnal yang digunakan dalam penelitian ini memiliki 3 macam alat ukur dengan beberapa alat ukur memiliki nama yang berbeda namun memiliki konsep pengukuran yang sama dalam menilai ketepatan tendangan atlet sepak bola, yaitu *soccer wall volley test* digunakan pada jurnal 1, 2, 6,10, *short passing accuracy test* digunakan pada jurnal 3, 7, 9, dan untuk *shooting on goal test* digunakan pada jurnal 4 dan 5, sedangkan pada jurnal 8 tidak dicantumkan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Pada penelitian *narrative review* ini menunjukkan bahwa alat ukur yang paling banyak digunakan adalah *soccer wall volley test*.

Soccer wall volley test dilakukan dengan responden berdiri di belakang bola yang ditempatkan pada titik yang berada 16,5 meter di depan target, setelah mendapatkan aba aba, responden melakukan tendangan, responden diberi kesempatan 3 kali, skor didapatkan jika bola mengenai target, skor yang di ambil adalah bola yang mengenai target dengan skor tertinggi dari 3 kali percobaan. Menurut (Romadhoni, 2016) Tes ini memiliki nilai validitas sebesar 0,86 dan reliabilitasnya sebesar 0,93, Untuk *shooting on goal test* menurut (Efendi & Widodo, 2019) memiliki nilai validitas sebesar 0,876 dan nilai reliabilitas sebesar 0,946, sedangkan untuk *short passing accuracy test* menurut (Wahyu, 2019) memiliki validitas 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856, dari hasil uji validitas dan reliabilitas yang di dapatkan bahwa ketiga pengukuran tersebut memiliki tingkat ketepatan test yang baik serta dapat digunakan dalam melakukan pengukuran atau tes, seperti dikatakan oleh (Abdillah & Widodo, 2019) bahwa

suatu tes keterampilan olahraga minimal harus mempunyai nilai r kehandalan (*reliability*) sebesar 0,73 dan nilai r kesahihan (*validity*) sebesar 0,65.

Jumlah sampel keseluruhan dari jurnal yang digunakan pada penelitian *narrative review* sebanyak 308 atlet sepak bola berusia 12 hingga 19 tahun, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014). Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Sehingga pada masa remaja ini memiliki banyak memiliki ketertarikan pada salah satu bidang saja yang ingin dijadikan sebuah tujuan. Tidak banyak remaja ini

memiliki ketertarikan terhadap olahraga. Pada masa ini merupakan tempat terbaik dalam meningkatkan keterampilan fisik demi suatu tujuan.

Pada penelitian *narrative review* ini membahas tentang salah satu latihan yang dapat meningkatkan keterampilan fisik, yaitu ketepatan tendangan pada atlet sepak bola. Latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan koordinasi berupa *wall pass*. Latihan koordinasi dapat meningkatkan ketepatan, latihan koordinasi dibutuhkan untuk meningkatkan ketepatan seperti dalam jurnal 3 yang menyatakan koordinasi yang baik dibutuhkan untuk akurasi, sehingga perlu dilakukan secara teratur dan berkelanjutan pelatihan kemampuan untuk memfasilitasi kemampuan seorang pemain untuk bergerak, untuk akurasi yang lebih baik. Jurnal 4 menyatakan bahwa Latihan koordinasi bertujuan untuk memadukan antara keselarasan gerak dengan bola agar perkenaan bola dengan kaki bisa sempurna. Dengan demikian dapat

tercipta keakuratan dalam melakukan tendangan diberbagai keadaan dalam permainan sepak bola. Jurnal 10 menyatakan bahwa untuk memiliki tendangan yang akurat dalam olahraga sepak bola perlu diperhatikan komponen fisik, salah satu komponen fisik yang dimaksud adalah koordinasi, melanjutkan dalam jurnal 9 menyatakan metode latihan koordinasi dengan menggunakan latihan *wall pass* yaitu dengan saling mengoper kepada teman dengan satu sentuhan, dan dalam berbagai penempatan posisi, dalam jurnal 7 memiliki metode latihan yang sedikit berbeda yaitu dengan memberikan dua tipe target untuk di tendang menggunakan bola, yaitu target diam dan bergerak. Dengan begitu akan meningkatkan koordinasi antara mata dan kaki sehingga meningkat pula ketepatan dalam mengoper dan menendang.

Jurnal 5 menyatakan bahwa untuk meningkatkan prestasi seorang atlet sepak bola haruslah memiliki

koordinasi mata-kaki yang baik, sehingga dapat mempengaruhi dari keakuratan tendangan, menurut jurnal 6 yaitu koordinasi diperlukan di hampir semua olahraga dan permainan, apakah seseorang memiliki koordinasi gerak tercermin dari kemampuannya melakukan gerakan dengan halus, tepat, dengan cepat, dan efisien. Dengan demikian bisa dikatakan bagus koordinasi mata-kaki merupakan persyaratan dalam upaya pencapaian pencapaian yang maksimal, untuk pemain dalam praktik keterampilan bermain sepak bola, dalam hal ini adalah ketepatan menendang bola. Dalam jurnal 2 menyatakan bahwa koordinasi sangat erat kaitannya dengan keterampilan motorik, seperti ketepatan. Sehingga latihan koordinasi cocok diberikan untuk meningkatkan keakuratan menendang bola, pada jurnal 8 menyatakan bahwa pengaruh koordinasi mata – kaki pada ketepatan menendang sangat dipengaruhi oleh latihan koordinasi dan biomotor.

Jurnal 9 menyatakan bahwa Latihan *push and run* lebih berpengaruh dari Latihan *wall pass*, dan jurnal 1 menyatakan bahwa hubungan koordinasi terhadap akurasi tendangan kurang signifikan dikarenakan belum dilakukan latihan secara berkelanjutan.

PEMBAHASAN

Hasil *review* dari semua jurnal didapatkan sembilan jurnal menyatakan bahwa latihan koordinasi memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan tendangan atlet sepak bola, satu 1 menyatakan bahwa latihan koordinasi memiliki pengaruh yang tidak signifikan dalam meningkatkan ketepatan tendangan atlet sepak bola. Bidang penelitian ini masih berkembang sampai saat ini, dimana penelitian ini hanya menyediakan platform awal untuk memeriksa pengaruh latihan koordinasi terhadap peningkatan ketepatan tendangan atlet sepak bola. Rekomendasi yang dapat peneliti berikan yaitu untuk dapat

membandingkan latihan koordinasi berupa *wall pass* dengan latihan koordinasi lainnya.

Latihan koordinasi berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan tendangan atlet sepak bola karena latihan ini memberikan efek pada komponen biomotorik, gerakan yang dilakukan secara cepat, terarah dan berulang kali selama latihan mengaktifasi sel saraf sensoris sehingga merangsang panca indar berupa mata untuk menentukan target tendangan, bukan hanya merangsang sel saraf sensori namun juga pastinya akan merangsang sel saraf motoric yang akan mengkontraksikan otot – otot kaki sehingga dapat menendang kearah target dengan akurat.

Dalam latihan koordinasi ini akan menciptakan pola antara mata dan kaki yang akan tersimpan di memori otak, maka dengan begitu atlet sepak bola tidak akan berfikir Panjang untuk melakukan tendangan terarah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative review* terhadap 10 jurnal dengan pembahasan pengaruh latihan koordinasi terhadap ketepatan tendangan pada atlet sepak bola menyatakan bahwa latihan koordinasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan pada atlet sepak bola, peningkatan ini terjadi karena latihan dilakukan dengan cepat, terarah dan berulang – ulang sehingga menciptakan pola antara mata dan kaki untuk melakukan tendangan terarah

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. M., & Widodo, A. (2019). Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Jarak Pendek Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *Jurnal Olahraga*.
- Ahmad, F., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2014). Efektifitas Penggunaan Media Bantu Dan Koordinasi Mata - Kaki Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Melambung (Long Pass) Dalam Permainan Sepakbola. *Indonesian Journal of Sports*.
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 8. Nomor 2. Edisi Desember*.
- Diwa, Bustamam, & Saifuddin. (2016). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub Sepakbola Himadirga Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Shooting Sepak Bola Pada Pemain Tim Persiwa Fc Jatiyoso. *jurnal mahasiswa unesa*.
- Mistar, J., & Sahudra, T. M. (2018). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa . *Jurnal Penjaskesrek*.
- Romadhoni, W. N. (2016). Pengaruh Latihan Bola Lewat Net Dan Latihan Drill Passing Atas Dengan Formasi 3 Terhadap Kemampuan Passing Atas Siswa Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Tahun Ajaran 2015/2016 Di Smk Ypkk 2 Sleman DIY. *journal student uny*.
- Rosita, T., Hernawan, & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan,

Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* .

Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1) Januari – Juni 2015: 1-14.*

Wahyu. (2019). Pengaruh Jenis Latihan Gate Pass Terhadap Kemampuan Akurasi Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun. *E-Journal.*

