



<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP>

Pengaruh Latihan *One Ball Overhand Dribble Between Two Hands* dengan *Two Ball Overhand Dribble* Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan

Joko Andri¹, Andang Rohendi², Tony Hartono³

^{1,2,3}, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Indonesia

Email: joko_andri@gmail.com

ABSTRACT

This research was conducted to determine the effect of one ball overhand dribble exercise between two hands with two ball overhand dribble on improving hand-eye coordination in male students at SDN Bingkeng 2, Cilacap Regency. Research using experimental method with "pre-test post-test design". The population of this study were male students at SDN Bingkeng 2, Cilacap Regency, totaling 45 students and 30 students as samples. The research instrument used as a data collector was a test of eye and hand coordination abilities. Based on data analysis using SPSS 22, the results of data processing showed differences but not too significantly between the one ball overhand dribble training group between two hands and two ball overhand dribble towards improving eye and hand coordination in male students at SDN Bingkeng 2, Cilacap Regency. Suggestion: Both forms of training can be used and carried out at SDN Bingkeng 2, Cilacap Regency and the equivalent.

Keywords: hand eye coordination, one ball, overhand dribble, two balls.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *one ball overhand dribble between two hands* dengan *two ball overhand dribble* terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan pada siswa putra SDN Bingkeng 2 Kabupaten Cilacap. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan "*pre-test post-test design*". Populasi penelitian ini adalah siswa putra SDN Bingkeng 2 Kabupaten Cilacap yang berjumlah 45 orang dan yang dijadikan sampel sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai pengumpul data adalah tes kemampuan koordinasi mata, dan tangan. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS 22, hasil pengolahan data terdapat perbedaan namun tidak terlalu jauh secara signifikan antara kelompok latihan *one ball overhand dribble between two hands* dengan *two ball overhand dribble* terhadap peningkatan koordinasi mata, dan tangan pada siswa putra SDN Bingkeng 2 Kabupaten Cilacap. Saran: Kedua bentuk latihan tersebut dapat digunakan dan dilaksanakan pada SDN Bingkeng 2 Kabupaten Cilacap dan sederajat.

Kata Kunci: koordinasi mata tangan, one ball, overhand dribble, two ball.

Cara sitasi:

Andri. J. dkk (2022). Pengaruh Latihan *One Ball Overhand Dribble Between Two Hands* dengan *Two Ball Overhand Dribble* Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 95-102.

Sejarah Artikel:

Dikirim 20 Desember 2022, Direvisi 25 Desember 2025, Diterima. 31 Desember 2022

PENDAHULUAN

Pengembangan pendidikan jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi anak-anak di sekolah-sekolah, terbukti dengan antusias dan motivasi yang tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani terutama ketika pelaksanaan penjas di lapangan (Nursasih et al., 2020). Namun hal ini dapat mengurangi motivasi siswa, apabila guru pendidikan jasmani kurang peduli dalam mempersiapkan materi pembelajaran yang tidak memperhatikan cara penyampaian ataupun kurang kreatif dalam pemberian materi agar anak tidak merasa jenuh dan cenderung diam di pinggir lapangan. Hal-hal yang diberikan guru secara menarik pada saat pembelajaran, akan meningkatkan motivasi siswa (Siregar, 2010). Selain itu, guru juga perlu menguasai berbagai model pembelajaran yang penggunaannya disesuaikan dengan materi yang hendak disampaikan (Rahyubi, 2012).

Guru pendidikan jasmani merupakan dasar yang kuat dalam memotivasi siswa lebih bergairah dalam melaksanakan gerak olahraga, untuk menunjang hal tersebut guru pendidikan jasmani diharapkan mampu berpikir kritis, mendalam dan sistematis. Pendidikan jasmani dalam prakteknya di lapangan melibatkan banyak tugas gerak yang dilaksanakan oleh siswa. Tugas gerak yang guru berikan merupakan upaya yang dilakukan untuk memberikan pengalaman keterampilan dasar sebelum menguasai sebuah keterampilan gerak (Rismayanthi, 2013). Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh siswa sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Manfaat melakukan olahraga baik itu di lingkungan rumah maupun di lingkungan sekolah merupakan dasar bagi kesehatan tubuh siswa sehingga secara tidak langsung merupakan tabungan bagi kelak dewasa bahkan usia lanjut masih tetap bugar (Lutan, 2001). Pendidikan jasmani merupakan keterampilan yang mengutamakan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan seimbang dari jasmani serta rohani. (Giriwijoyo, H.S., & Sidik, 2012)

Komponen kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam lingkungan pendidikan jasmani dan olahraga prestasi serta disesuaikan dengan kebutuhan apa saja yang harus ada pada program latihan dalam suatu cabang olahraga maupun pendidikan jasmani (Nursasih et al., 2020). Pada kegiatan pendidikan jasmani maupun olahraga prestasi menuntut para siswa untuk melakukan gerakan sehari-hari yang biasa dilakukan misalnya berlari dan melompat. Teliti, disiplin dan mampu bekerjasama dengan orang lain juga diharapkan mampu siswa terapkan dalam proses pembelajaran.

Koordinasi merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik (Hidayat, 2014). Komponen kondisi fisik ini sangat penting karena perpaduan dari beberapa unsur seperti mata, tangan, kaki, gerakan tubuh baik keseluruhan maupun bagian-bagian tubuh, dan lain sebagainya. Komponen kondisi fisik yang terlibat dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak tubuh yang dipadukan dengan mata dengan cepat dan tepat. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks. Selain itu, dalam koordinasi mata dan tangan akan menghasilkan timing dan akurasi (Bompa, 2003). Bermain lempar tangkap bola mampu mengembangkan koordinasi mata dan tangan karena memerlukan fokus dan ketepatan dalam melihat sasaran serta arah lemparan. Kemampuan gerakan koordinasi mata-tangan ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memilih suatu objek lalu mengkoordinasikannya (Mahendra, 2007).

Pengembangan latihan melempar dan menangkap bola dilakukan pada setiap variable bebas, variabel bebas yang pertama yaitu *one ball overhand dribble between two hands*. Bentuk latihan ini bertujuan untuk melatih koordinasi mata dan tangan hanya dengan satu bola ditangkap dan dilempar bergantian antara tangan kanan dengan tangan kiri jangan sampai terlepas antara konsentrasi mata dengan kedua tangan. Proses gerakan koordinasi mata dan tangan ini memang lebih kompleks karena membutuhkan pematangan organ-organ motorik dan kerjasama antara beberapa bagian tubuh. langkah-langkah bentuk latihan *one ball overhand dribble between two hands* sebagai berikut :

1. Peralatan
 - Ruang olahraga
 - Dinding/tembok yang rata
 - Bola kasti/bola tenis
 - Stopwatch
 - Peluit
 - Alat tulis
2. Pelaksanaan
 - a. Posisi awal : Siswa berdiri tegak menghadap tembok dengan jarak satu meter, sambil memegang bola tenis di tangan kanan dengan ke dua tangan berada di atas kepala.
 - b. Gerakan awal : Tangan kanan yang memegang bola tenis, bola tersebut dilemparkan ke tembok.
 - c. Gerakan akhir : Tangan kiri menangkap bola tenis setelah hasil pantulan dari tembok. Kemudian tangan kiri yang sudah menangkap bola tenis tersebut melemparkan bola tenis ke tembok lalu tangan kanan yang menangkap bola tenis. Begitu seterusnya selama 30 detik.

Bentuk latihan yang kedua sekaligus merupakan variabel bebas adalah *two ball overhand dribble*, pada dasarnya gerakannya sama dengan bentuk latihan yang pertama hanya perbedaan pada bola tenis yang digunakan berjumlah dua buah dan masing-masing tangan memegang satu buah bola tenis. Pada variabel ini gerakan tersebut dilakukan dengan kedua tangan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *two group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SDN Bingkeng 2 Kabupaten Cilacap sebanyak 45 orang. Sampel menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu sebanyak 30 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu tes koordinasi mata dan tangan (Mackenzie, 2005). Program latihan diberikan selama dua bulan dengan tiga kali pertemuan pada setiap minggunya. Latihan dimulai dengan pendahuluan, dilanjutkan dengan latihan inti dan diakhiri dengan latihan penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dipaparkan mengenai hasil penelitian serta pembahasannya. Analisis data menggunakan SPSS 22 yang diawali dengan memaparkan deskripsi data.

Tabel 1
Deskripsi Data Tes Awal Kedua Kelompok Penelitian

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terkecil	Skor Terbesar
Tes Awal Kel. <i>One ball overhand dribble between two hands</i>	15	13.66	1.23	1.52	12	16
Tes Awal Kel. <i>Two ball overhand dribble</i>	15	15.33	1.11	1.23	14	17

Dari tabel 1 dapat diketahui nilai rata-rata tes awal kelompok latihan *one ball overhand dribble between two hands* adalah 13.66, dengan standar deviasi 1.23 dan varians 1.52. Sedangkan skor terendah adalah 12 dan skor terbesar adalah 16. Nilai rata-rata tes awal untuk kelompok latihan *two ball overhand dribble* adalah 15.33 dengan standar deviasi 1.11 dan varians 1.23. Skor terendah adalah 14 sedangkan skor tertingginya adalah 17.

Tabel 2
Deskripsi Data Tes Akhir Ke dua Kelompok Penelitian

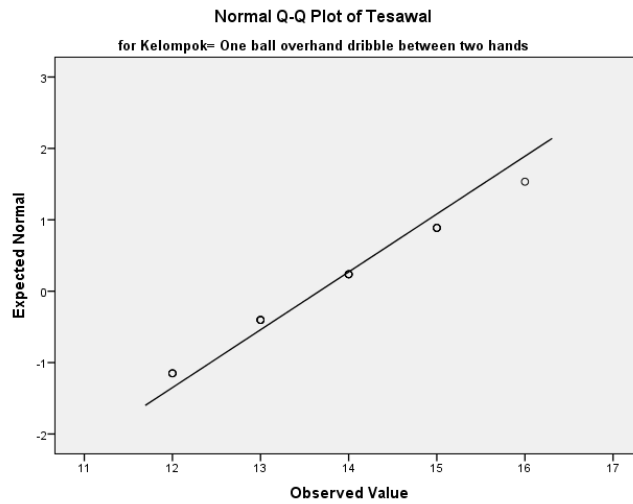
Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terkecil	Skor Terbesar
Tes akhir Kel. <i>One ball overhand dribble between two hands</i>	15	16.33	1.40	1.98	14	19
Tes akhir Kel. <i>Two ball overhand dribble</i>	15	17.06	1.38	1.92	15	19

Dari tabel 2 dapat diketahui nilai rata-rata tes akhir kelompok *one ball overhand dribble between two hands* adalah 16.33, dengan standar deviasi 1.40 dan varians 1.98, sedangkan skor terkecil adalah 14 dan skor terbesar adalah 19. Nilai rata-rata tes akhir untuk *two ball overhand dribble* adalah 17.06 dengan standar deviasi 1.38 dan varians 1.92. Skor terkecil adalah 15 sedangkan skor terbesar adalah 19.

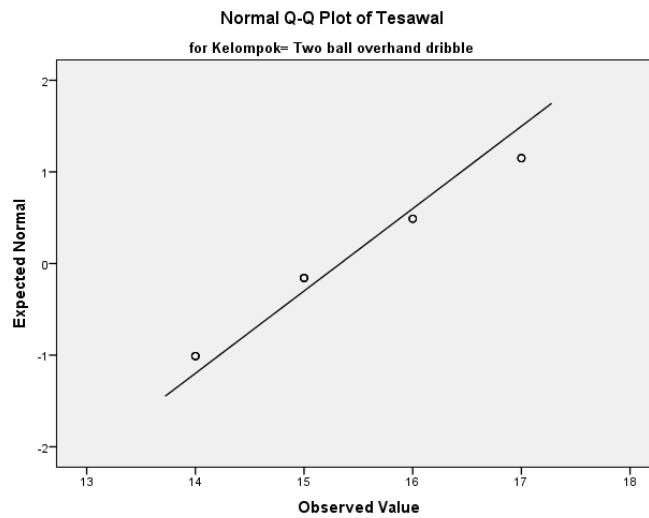
Tabel 3
Uji Normalitas Tes awal Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki Ke dua Kelompok Penelitian

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistik	Df	Sig
Tes Awal			
K. lat. <i>One ball overhand dribble between two hands</i>	0.172	15	0.200
K. lat. <i>Two ball overhand dribble</i>	0.218	15	0.065
Tes Akhir			
K. lat. <i>One ball overhand dribble between two hands</i>	0.138	15	0.200
K. lat. <i>Two ball overhand dribble</i>	0.214	15	0.063

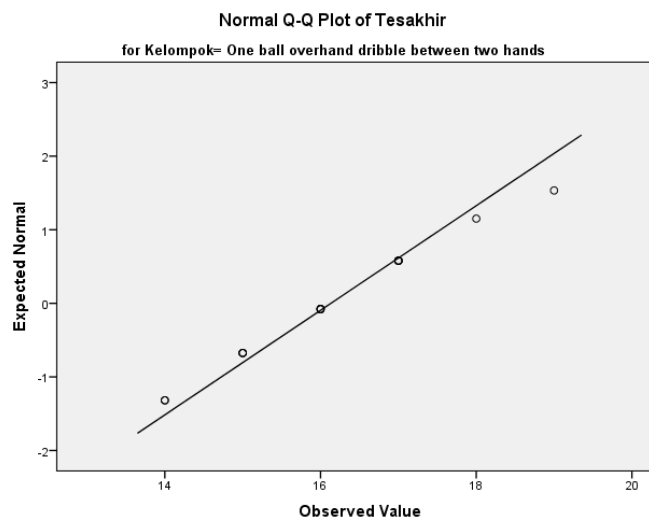
Berdasarkan dari hasil penghitungan (sig.) lebih besar dari 0,05 maka hasil tes awal dan tes akhir untuk kedua kelompok berdistribusi normal. Untuk lebih jelas penulis mencantumkan grafik tes awal dan tes akhir kedua kelompok di bawah ini.



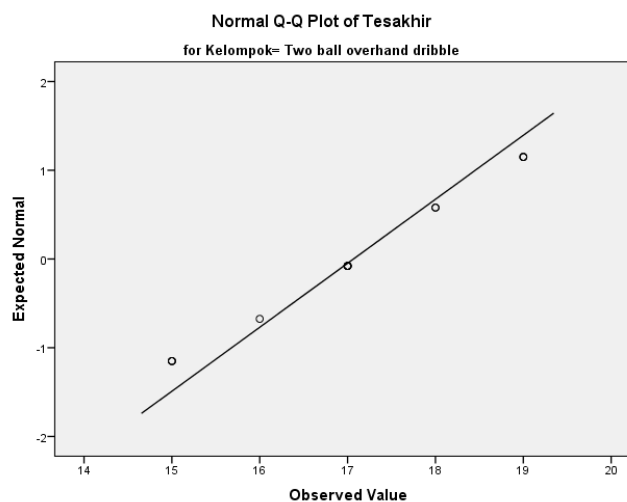
Grafik 1. Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok latihan *One Ball Overhand Dribble Between Two Hands*



Grafik 2. Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan *Two Ball Overhand Dribble*



Garfik 3. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan *One Ball Overhand Dribble Between Two Hands*



Grafik 4. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan *Two Ball Overhand Dribble*

Berdasarkan hasil analisa data tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian dari kedua kelompok pada tes awal dan tes akhir berdistribusi normal karena titik-titik data tersebar di sekitar garis dan mengikuti arah diagonal garis.

Tabel 4
Uji Homogenitas Tes awal dan akhir Koordinasi, Mata dan Tangan

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tesawal	Based on Mean	.167	1	28	.686
	Based on Median	.237	1	28	.630
	Based on Median and with adjusted df	.237	1	27.992	.630
	Based on trimmed mean	.190	1	28	.666
Tesakhir	Based on Mean	.050	1	28	.824
	Based on Median	.041	1	28	.842
	Based on Median and with adjusted df	.041	1	27.940	.842
	Based on trimmed mean	.036	1	28	.851

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 4 untuk tes awal dan tes akhir pada setiap kelompok latihan menunjukkan nilai (sig.) lebih besar dari 0,05 maka semua data homogen.

Tabel 5
Paired Sample t-test

Kelompok	Instrument Test	M	S.D	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Lat. <i>one ball overhand dribble between two hands</i>	Tes awal dan Tes akhir Koordinasi mata dan tangan	2.46	1.06	9.01	14	0.000	Signifikan
Lat. <i>two ball overhand dribble</i>	Tes awal dan Tes akhir Koordinasi mata dan tangan	1.73	0.70	9.53	14	0.000	Signifikan

Dari rata-rata (*mean*) dapat diketahui bahwa rata-rata latihan *one ball overhand dribble between two hands* pada tes akhir lebih tinggi dari pada tes awal. Hal ini dapat diartikan bahwa latihan *one ball overhand dribble between two hands* terbukti dapat meningkatkan tes

koordinasi mata dan tangan. Jika dilihat berdasarkan nilai signifikansi yaitu ($0.000 < 0.05$) maka terdapat perbedaan setelah latihan *two ball overhand dribble* antara tes awal dengan tes akhir koordinasi mata dan tangan.

Tabel 6
Uji Independent Sample T-test

		Uji Lavense untuk kesamaan Varians		T-test Untuk Kesamaan Rata-rata			Keterangan
		F	Sig	t	dk	Sig. (2-tailed)	
Koordinasi Mata dan tangan	Asumsi Varians sama	3.75	0.06	2.232	28	0.034	Signifikan
	Asumsi Varians tidak sama			2.232	24.332	0.035	Signifikan

Nilai $-t$ hitung $< -t$ tabel ($-2.232 < -2.048$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan koordinasi mata dan tangan antara kelompok latihan *one ball overhand dribble between two hands* dengan kelompok latihan *two ball overhand dribble* dari rata-rata dapat dilihat bahwa kelompok latihan *one ball overhand dribble between two hands* memiliki peningkatan koordinasi mata dan tangan yang lebih besar dari pada kelompok latihan *two ball overhand dribble*.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, secara empirik bentuk latihan *one ball overhand dribble between two hands* dan bentuk latihan *two ball overhand dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan siswa putra SDN Bingkeng 2 Kabupaten Cilacap. Adanya peningkatan koordinasi mata dan tangan diakibatkan oleh faktor-faktor yang mendukung terhadap keberhasilan dalam proses pembelajaran atau pelatihan yang dilakukan.

Proses pembelajaran dan pelatihan dapat berjalan dengan baik dan benar tergantung dari upaya siswa dalam membina kebugaran jasmani, yang di dalamnya terdapat banyak komponen kondisi fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan aktivitas jasmani tersebut. Pengaturan komponen-komponen jasmani yang dibutuhkan untuk diterima atau diadaptasi sebagai kebutuhan dan merupakan tekanan dalam upaya aktivitas jasmani.

Pembelajaran kebugaran jasmani pada komponen kondisi fisik koordinasi mata dan tangan, dalam bentuk latihan *one ball overhand dribble between two hands* dan bentuk latihan *two ball overhand dribble*, merupakan suatu bentuk latihan yang paling tepat untuk peningkatan kondisi fisik yang diarahkan pada cabang olahraga permainan karena memerlukan perpaduan kompleksitas beberapa komponen kondisi fisik seperti kekuatan kecepatan, fleksibilitas, dan daya tahan otot. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Harsono, 2010)

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan penelitian yang penulis uraikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang berarti antara kedua metode latihan yang diberikan. Baik metode latihan *one ball*

overhand dribble between two hands ataupun metode latihan *two ball overhand dribble* keduanya mampu memberikan pengaruh terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan pada siswa SDN Bingkeng 2 Kabupaten Cilacap. Kedua metode ini bisa dijadikan alternatif solusi bagi guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan.

REKOMENDASI

Dalam melakukan latihan atau pun dalam melakukan pengajaran *one ball overhand dribble between two hands* dengan metode latihan *two ball overhand dribble* dapat di variasikan dengan mengganti bola yang lebih besar agar para siswa selalu bersemangat dan ingin mencoba serta membandingkan materi pembelajaran yang diberikan oleh guru penjas. Selain itu, perlu adanya penelitian lanjutan untuk dijadikan bahan pertimbangan dengan bentuk-bentuk latihan yang dapat mengoptimalkan dan mengembangkan koordinasi tidak hanya pada tangan saja namun juga dapat digunakan pada bagian tubuh lainnya seperti pada kaki. Disarankan bagi para peneliti lainnya agar dapat membuat metode latihan untuk meningkatkan koordinasi juga unsur permainan sehingga dapat siswa jauh dari rasa jenuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SDN Bingkeng 2 Kabupaten Cilacap yang telah bersedia dan bekerjasama dengan sangat baik sehingga kegiatan penelitian ini berjalan lancar sesuai dengan harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. (2003). *Theory And Methodology Of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Giriwijoyo, H.S., & Sidik, D. . (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Remaja Rosdakarya.
- Harsono, M. S. (2010). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Tambak Kusuma.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Graha Ilmu.
- Lutan, R. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Depdiknas.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation tests* (B. Mackenzie (ed.); First). jonathan.pye@electricwordplc.com. %0A101 evaluation testsshahroodut.ac.ir
- Mahendra, A. (2007). *Teori Belajar Motorik*. FPOK UPI.
- Nursasih, I. D., Rustiawan, H., Rohendi, A., Nurbait, S., & Komala, N. (2020). Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani PHYSICAL ACTIVITY ROUTINE BY PHYSICAL ACTIVITIES. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 40–46. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12354>
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Nusa Media.
- Rismayanthi, C. (2013). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani*. 9(April).
- Siregar, E. N. H. (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Ghalia Indonesia.