

## Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Minang Sejagat Fc (Football Club) Payakumbuh

Adam Adnan<sup>1</sup>, Muhammad Arnando<sup>2</sup>, Eldawaty<sup>3</sup>, Haripah Lawanis<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: [adamadnan3012@gmail.com](mailto:adamadnan3012@gmail.com), [171050@fik.unp.ac.id](mailto:171050@fik.unp.ac.id), [eldawati@fik.unp.ac.id](mailto:eldawati@fik.unp.ac.id),  
[haripahlawanis.hl@gmail.com](mailto:haripahlawanis.hl@gmail.com)

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.6.2025.152>

**Kata kunci** : **Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki, *dribbling*, Sepakbola**

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kemampuan *dribbling* pemain minang sejagat FC payakumbuh yang diduga disebabkan oleh masih rendahnya tingkat kelincahan dan koordinasi mata kaki pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* pemain Minang sejagat FC Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 di lapangan sepakbola Minang sejagat FC payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Minang sejagat FC Payakumbuh yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang peman. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) *Illinois Agility Test*, 2) *Soccer Wall Volley Test*, dan 3) tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda yang dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka Hasil penelitian ini: 1) Kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh 2) Koordinasi mata kaki mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh 3) Kelincahan dan koordinasi mata kakisecara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikansi dengan kemampuand*dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh

**Keywords** : *Agility, Foot Eye Coordination, dribbling, Football*

**Abstract** : *The problem in this research is the low level of dribbling ability of Minang Sejagat FC Payakumbuh players which is thought to be caused by the low level of agility and ankle coordination of the players. The aim of this research is to determine the relationship between agility and ankle coordination on the dribbling ability of Minang Sejagat FC Payakumbuh players. This type of research is correlational research. This research was carried out in October 2024 at the Minang Sejagat FC Payakumbuh football field. The population in this study were all Minang players from FC Payakumbuh, totaling 20 people. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 20 participants. The instruments used in this research were 1) Illinois Agility Test, 2) Soccer Wall Volley Test, and 3) dribbling ability test. The data analysis technique uses simple correlation analysis and multiple correlation followed by significance test analysis. Based on the data analysis that has been carried out, the results of this research are: 1) Agility has a significant relationship with the dribbling ability of Minang Sejagat FC Payakumbuh football players 2) Ankle coordination has a significant relationship with the dribbling ability of Minang Sejagat FC Payakumbuh football players 3) Agility and Eye-foot coordination together has a significant relationship with the dribbling ability of Minang Sejagat FC Payakumbuh football players*

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia

yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

“Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang” (Nando, 2018). Salah satu olahraga yang rutin di lakukan pembinaan dan pengembangan diindonesia adalah olahraga sepakbola.

Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) “Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang”.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia (Atradinal, 2018). “Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita” (Nirwandi, 2018).

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan

dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan” (Putra, A. N.2018).

Salah satu unsur yang penting dalam olahraga sepakbola adalah kemampuan kondisi fisik, teknik dan taktik yang dimiliki atlet. Menurut (Maliki et al., 2017) untuk memiliki keterampilan bermain sepakbola atau terampil dalam melakukan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan aspek fisiologis berupa komponen fisik yang baik, agar dapat mencapai prestasi yang baik pula.

Untuk mempertahankan teknik-teknik dasar permainan seperti keterampilan *passing*, *dribbling*, *shooting*, *jugling*, dan *heading* yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang lebih baik pula. Kemampuan kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, serta kordinas (Hamdi & Wahyudhi, 2019).

Disamping itu untuk melakukan *dribbling* yang baik seorang pesepakbola, membutuhkan fleksibilitas sebagai faktor penting dalam mengendalikan bola (Maryono et al., 2017).

Untuk melatih keterampilan teknik dasar atlet maupun pelatih sepakbola perlu memahami faktor-faktor yang mendukung keterampilan di lapangan, seperti kekuatan otot kaki, daya tembak, koordinasi, *body kinetic*, *save body*, kelenturan, dan fleksibilitas.

Selain itu, faktor psikologis, seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, dan kerjasama juga diperlukan untuk meningkatkan keterampilan. (Habibie et al., 2019).

Kemampuan fisik yang baik maka akan membantu para pemain dalam menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Maka dari itu, kemampuan teknik merupakan syarat mutlak dalam sepakbola dan harus dimiliki oleh setiap pemain.

Kondisi fisik merupakan faktor yang

sangat mempengaruhi prestasi seseorang atlet, tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna.

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan Teknik-teknik yang dimilikinya. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Dengan Program latihan fisik yang direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidak lah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia.

Banyak hal yang mempengaruhi sikap atlet dalam melaksanakan latihan sepakbola, baik dari segi fisik maupun psikis atlet tersebut, Kondisi fisik tidak akan berjalan baik tanpa adanya kemauan atlet untuk melakukan Latihan kondisi fisik dengan serius.

Disamping itu prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan dalam bermain sepakbola dan meningkatkan prestasi.

Kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelenturan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh factor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan

pada kejuaraan yang pernah diikuti, seperti pada kejuaraan tingkat daerah, tingkat provinsi dan tingkat nasional yaitu piala soeratin.

Teknik dasar permainan sepakbola minang sejagat fc masih belum baik. Hal ini terlihat pada saat permainan berlangsung, masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain, seperti, passing kontrol yang kurang baik, menggiring bola yang tidak terkuasai, passing dan long passing yang kurang akurat.

Namun sampai saat sekarang ini prestasi minang sejagat fc berangsur-angsur mulai menurun, fakta ini terbukti dari beberapa turnamen sepak bola pada tahun ini minang sejagat fc tidak pernah meraih juara.

Sedangkan segala sesuatu yang menunjang untuk pencapaian prestasi telah dipersiapkan secara terprogram seperti pembinaan kemampuan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik dan mental serta sarana prasarana yang memadai.

Hal ini menimbulkan keinginan penulis untuk mengetahui secara mendalam bagaimana penguasaan teknik dasar sepakbola pemain minang sejagat fc yang penulis anggap paling dominan dalam pencapaian prestasi.

## METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Arikunto (2010) menjelaskan bahwa "Penelitian korelasional bertujuan untuk menamakan ada tidaknya hubungan antara variable dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta ada atau tidaknya hubungan itu".

Dengan demikian peneliti ini akan mengungkap hubungan antara latihan kelincahan dan kordinasi mata kaki terhadap *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat Fc

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan Sepakbola Minang Sejagat Fc Payakumbuh. Pada bulan Oktober 2024.

Menurut Sugiyono (2019) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. populasi dalam penelitian ini adalah para pemain Minang Sejagat FC yang terdaftar dan aktif latihan. Setelah penulis survei di lapangan dan berdasarkan informasi yang diberikan oleh pengurus Minang Sejagat. Pemain yang terdaftar dan aktif latihan terdiri dari beberapa kelompok usia yang kurang lebih terdiri atas 40 orang.

Menurut Sugiyono (2014)" sampel adalah sebagai atau wakil populasi yang di teliti " Dengan demikian penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu berdasarkan tujuan yang telah di tetapkan oleh peneliti yang berjumlah 20 orang pemain Minang Sejagat FC.

Instrumen dalam penelitian ini adalah:

### 1. Kelincahan diukur dengan tes *Illinois Agillity Test*



Gambar 1 pelaksanaan tes kelincahan

Sumber: dokumentasi penelitian

Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya (jarak titik start dengan finis) adalah 5 meter. 4 cone digunakan sebagai start, finis, dan untuk titik memutar 2 cone. 4 cone lainnya disimpan di tengah-tengah diantaranya titik start dan finis. Jarak tiap cone yang ditengah adalah 3,3 meter. Hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik adalah setelah peserta tes lari melewati garis start.

## 2. Tes Koordinasi Mata Kaki



Gambar 1 pelaksanaan tes koordinasi mata kaki

Sumber: dokumentasi penelitian

Testee berdiri di belakang garis tembak yang jaraknya 3,65 m dari target. Testee mulai melakukan tendangan kearah target area setelah terdengar bunyi pluit.

Testee melakukan tendangan kearah target area dan menahannya kembali lalu menendang lagi dengan posisi kaki berada di garis batas yang telah ditentukan.

## 3. Tes Dribbling



Gambar 1 pelaksanaan tes dribbling sepakbola

Sumber: dokumentasi penelitian

Testee berdiri dibelakang garis star dan bola dalam penguasaan. Pada aba-aba "ya" testee mulai menggiring bola melewati semua rintangan yang telah disiapkan secepat mungkin sampai garis finish.

Jika salah arah atau bola tidak beraturan, maka pemain harus memperbaiki tanpa menggunakan anggota badan selain kaki, dimana kesalahan itu dilakukan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda

## HASIL

### 1. Kelincahan ( $X_1$ )

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan *Illinois Agglity Test* terhadap 20 orang atlet, diperoleh skor maksimum adalah 17,06 dan skor minimum 14,59. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15,95 dan Standar Deviasi=0,669. Agar lebih jelasnya deskripsi data karakter dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1 .Distribusi Frekuensi Kelincahan

Interval	fa	fr	Kategori
>15.2	1	5	Baik Sekali
16.1-15.2	11	55	Baik
18.1-16.2	8	40	Sedang
18.3-18.2	0	0	Kurang
<18.3	0	0	Kurang Sekali
jumlah	20	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel, 1 orang pemain (5%) memiliki kelincahan pada rentang nilai >15.2 detik, berada pada kategori baik sekali, 11 orang pemain (55%) memiliki kelincahan pada rentang nilai 16.1-15.2 detik, berada pada kategori baik,

8 orang atlet (40%) memiliki kelincahan pada rentang nilai 18.1-16.2detik, berada pada kategori sedang. Dari analisis data diperoleh rata-rata kelincahan pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh adalah sebesar 15,95 detik, maka kelincahan pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh berada pada kategori baik.

### 2. Koordinasi Mata Kaki ( $X_2$ )

Pengukuran koordinasi mata kaki dilakukan dengan tes koordinasi mata kaki terhadap 20 orang pemain, maka diperoleh

skor maksimum sebesar 14 dan skor minimum sebesar 9. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 12,09 dan Standar Deviasi sebesar 1.4 . Agar lebih jelasnya deskripsi data dapat dilihat pada table dibawah ini.

**Tabel 2. Koordinasi Mata Kaki (X<sub>2</sub>)**

Interval	fa	fr	Kategori
>11	18	90	Baik Sekali
9-10	2	10	Baik
7-8	0	0	Sedang
5-6	0	0	Kurang
<4	0	0	Kurang Sekali
	20	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari 20 orang pemain yang dijadikan sampel, 18 orang pemain (90%) memiliki koordinasi mata kaki pada rentang nilai >11, berada pada kategori baik sekali, dan 2 orang pemain (10%) memiliki koordinasi mata kaki pada rentang nilai 9-10, berada pada kategori baik.

Dari analisis data diperoleh rata-rata koordinasi mata kaki pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh adalah sebesar 12,09, maka koordinasi mata kaki pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh berada pada kategori baik sekali.

### 3. Dribbling (Y)

Berdasarkan hasil tes kemampuan hasil *dribbling* diperoleh skor maksimum sebesar 14,59 dan skor minimum sebesar 9,75. Disamping itu diperoleh nilai mean(rata-rata) sebesar 10,91 dan Standar Deviasi sebesar 1,2

**Tabel 3 . Distribusi Dribbling**

Interval	fa	fr	Kategori
<9,71	6	30	Baik Sekali
10,25-14,60	14	70	Baik
14,61-18,40	0	0	Sedang
>18,41	0	0	Kurang
	20	100	Jumlah

Sumber: Data Penelitian

Dari 20 orang pemain yang dijadikan sampel, 6 orang pemain (30%) memiliki kemampuan *dribbling* pada rentang nilai <9,71 detik, berada pada kategori baik sekali, 14 orang pemain (70%) memiliki kemampuan *dribbling* pada rentang nilai 10,25-14,60 detik, berada pada kategori baik.

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh adalah sebesar 10,91 detik, maka kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh berada pada kategori baik.

### Uji Persyaratan Analisis

#### 1. Uji Normalitas Data

**Tabel 4. Uji Normalitas dengan Lilliefors**

Variabel	Sampel	Uji Lilliefors	
		L <sub>o</sub>	L <sub>tabel</sub>
Kelincahan	20	0,115	0,190
Koordinasi mata kaki	20	0.164	0,190
Kemampuan <i>dribbling</i>	20	0.188	0,190

Sumber: Data Penelitian

### Pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Hipotesis Pertama (X<sub>1</sub>-Y)

Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X<sub>1</sub>) dengan kemampuan *dribbling* sepakbola (Y) pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh, maka diperoleh  $r_{hitung} 0,493 > r_{tabel} 0,444$ .

Artinya terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh, maka dilakukan uji t.

Ternyata  $t_{hitung} = 2,40 > t_{tabel} 1,73$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh, diterima kebenarannya secara empiris.

## 2. Uji Hipotesis Kedua ( $X_2$ - $Y$ )

Hasil analisis korelasi antara koordinasi mata kaki ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dribbling* sepakbola ( $Y$ ) pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh, maka diperoleh  $r_{hitung} 0,452 > r_{tabel} 0,444$ .

Artinya terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh, maka dilakukan uji t.

Ternyata  $t_{hitung} = 2,15 > t_{tabel} 1,73$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh, diterima kebenarannya secara empiris.

## 3. Uji Hipotesis Ketiga ( $X_1, X_2$ - $Y$ )

Hasil analisis korelasi antara kelincahan ( $X_1$ ) dan koordinasi mata kaki ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dribbling* sepakbola ( $Y$ ) pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh, maka diperoleh  $R_{hitung} 0,545 > R_{tabel} 0,444$ .

Artinya terdapat hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh, maka dilakukan uji F.

Ternyata  $F_{hitung} = 3,60 > F_{tabel} 3,59$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling*

pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh, diterima kebenarannya secara empiris.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan ( $X_1$ ) memiliki kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sepakbola Minang Sejagat FC.

Menurut Eriyaldi (2019) .Jika atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan. Menurut Ningsih (2020) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental.

Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal ketika melakukan suatu olahraga.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian bagiannya secara cepat dan tepat. Hal ini tentunya sangat dibutuhkan dalam gerakan-gerakan olahraga terutama dalam olahraga sepakbola yang menuntut kemampuan seorang pemain untuk lincah dalam melaksanakan teknik *dribbling*.

Jadi jelas bahwa kelincahan seorang pemain sepakbola akan mempengaruhi teknik *dribbling* atlet tersebut.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan mempengaruhi kemampuan menggiring bola (*dribbling*), ini menandakan bahwa kelincahan mempunyai hubungan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Minang Sejagat FC u-20. Dan kelincahan ini akan memaksimalkan kemampuan *dribbling* para pemain sepakbola Minang Sejagat FC u-20

Untuk itu agar dapat memaksimalkan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* maka pelatih mesti mampu membuat program latihan kelincahan saat menggiring bola dengan berbagai variasi contohnya bisa dilakukan dengan latihan *running with the ball*, dan latihan menggiring bola melewati patok secara zigzag.

## 2. Hubungan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan *Dribbling*

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat kontribusi secara signifikan antara koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *dribbling* Pemain Sepakbola Minang Sejagat FC.

Dari penjelasan diatas, maka dapat dikemukakan bahwa kecepatan merupakan faktor yang penting terhadap kemampuan *Dribbling* Menurut Baidawi (2019) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus.

Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan.

Menurut Oktayona (2019) kesiapan mental dalam olahraga benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan.

Koordinasi mata kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegritaskan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakann dalam pikiran.

Berkenan dengan hal ini, sangatlah penting bagi pemain sepakbola Minang Sejagat FC untuk melatih koordinasi mata dan kaki. Koordinasi mata dan kaki yang dimaksud adalah mata melihat kaki melakukan, karena dalam permainan sepakbola koordinasi mata dan kaki akan sangat menunjang untuk

menguasai jalannya permainan, koordinasi mata kaki merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam menggiring dan menguasai bola.

Dengan komponen koordinasi mata-kaki, seorang pemain sepakbola akan menggiring bola dengan baik dan cepat, karena pemain itu akan dapat menggabungkan beberapa elemen gerakan menggiring bola menjadi kesatuan.

Agar pemain sepak bola dapat memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik maka diperlukan beberapa latihan contohnya yaitu latihan lempar tangkap bola dan *passing* bola ke tembok lau kembali merima bola hasil pantulan dari tembok

## 3. Hubungan Kelincahan(X1) dan Koordinasi Mata Kaki ( X2) Secara bersama-sama Memiliki Kontribusi yang Signifikan terhadap kemampuan *Dribbling*

Menurut Paula (2017) Fleksibilitas, kekuatan otot, ketahanan, akselerasi, kelincahan, keseimbangan dan waktu reaksi telah dijelaskan sebagai faktor penentu dan penting dalam olahraga futsal ini.

Menurut Kyle (2018) keterampilan antisipasi tindakan dianggap sebagai salah satu kemampuan terpenting yang digunakan untuk mengatasi kendala waktu tinggi dan kecepatan objek yang mempengaruhi kemampuan untuk mencapai intersepsi *dribbling* yang efektif.

Selanjutnya dapat dikatakan kelincahan merupakan kegiatan pemain sepakbola dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan koordinasi mata-kaki adalah kerjasama antara penglihatan dengan pikiran dan diteruskan ke anggota badan.

Hubungan kelincahan dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola dapat kita lihat saat pemain menerima bola lalu melakukan gerakan *dribbling* dengan lincah untuk melewati lawan. Bila dikaitkan dengan keterampilan

menggiring bola dalam permainan sepakbola kelincahan dan koordinasi merupakan suatu elemen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan, terutama dalam mengaplikasikan pelaksanaan dari teknik menggiring bola.

Artinya seseorang pemain sepakbola yang melakukan keterampilan menggiring bola tanpa memiliki kelincahan dan koordinasi yang baik maka mustahil akan diperoleh hasil yang memuaskan seperti yang diinginkan dalam suatu pelatihan atau pengajaran.

Performa seorang pemain selalu bergantung pada diri sendiri adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* yang baik merupakan salah satu syarat untuk bertanding. Dalam pertandingan, setiap kesalahan dalam menjadi kesempatan bagi lawan, maka dari itu, menguasai teknik *dribbling* yang baik merupakan keharusan bagi tiap pemain.

Semakin banyak variasi *dribbling* juga makin baik, karena dengan latihan yang bervariasi, pemain dapat mengatur strategi untuk mulai bermain sepakbola dengan cepat dan baik.

## KESIMPULAN

Kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh dengan dengan  $t_{hitung} 2,40 > t_{tabel} 1,73$  dan diterima kebenarannya secara empiris.

Koordinasi mata kaki mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh dengan  $t_{hitung} 2,15 > t_{tabel} 1,73$  dan diterima kebenarannya secara empiris.

Kelincahan dan koordinasi mata kakisecara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikansi dengan kemampuandribbling pemain sepakbola Minang Sejagat FC Payakumbuh dengan  $F_{hitung} 3,60 > t_{tabel} 3,59$  dan diterima kebenarannya secara empiris.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- Habibie, M., Widiastuti, W., & Nuriani, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Kordinasi Mata - Kaki Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Sepakbola. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, No.1, Vol. 18.

- Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, No. 1. Vol. 7.
- Maliki et al. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jurnal Jendela Olahraga*, No. 2. vol. 2.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Maryono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66-71.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.