

Hubungan Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang

Dea Putri Nanda¹, Arsil², Atradinal³, Haripah Lawanis⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

¹deaputrinanda36@gmail.com, ²arsilfik@gmail.com, ³atradinal99@fik.unp.ac.id,

⁴haripahlawanis@fik.unp.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.49>

Kata Kunci : Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki, Dribbling, Sepak Bola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kemampuan *dribbling* bola pemain Kompak Putri FC Kota Padang yang disebabkan dominan mempengaruhinya adalah faktor kelincahan dan koordinasi mata kaki. Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi adalah pemain Kompak Putri FC Kota Padang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sebanyak 27 orang. Instrumen tes yaitu tes *illinois agility run*, tes koordinasi mata kaki, *zig-zag* menggiring bola. Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test Sig.* > 0,05, data berdistribusi normal. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dengan aplikasi SPSS.v22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang. Diperoleh Sig. 0,000. Angka Sig. tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05. 2) Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang, diperoleh Sig. 0,002. Angka Sig. tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2-tailed) 0,002 < 0,05. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan Kemampuan *dribbling*, diketahui nilai Sig. F Change lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05). Uji signifikansi diperoleh nilai R= 0,733 (Korelasi Kuat), menandakan terdapat hubungan yang kuat.

Keywords : *Agility, Eye-Foot Coordination, Dribbling, Soccer*

Abstract : *The problem in this study is that it is suspected that the low ball dribbling ability of Kompak Putri FC Kota Padang. This type of research is correlational. The population is the players of Kompak Putri FC Kota Padang. Sampling using Purposive Sampling technique, as many as 27 people. The test instruments are the Illinois agility run test, the eye-foot coordination test, zig-zag and a dribbling. Data were analyzed using product moment correlation with the SPSS.v22 application. The results of the study show that: 1) There is a significant relationship between agility and the dribbling ability of women's compact football players. The Sig. is obtained at 0.000. The Sig. number is smaller than the Sig. level of 5% (0.05) or Sig. (2-tailed) 0.000 < 0.05. 2) There is a significant relationship between eye-foot coordination and the dribbling ability of women's compact football players, the Sig. is obtained at 0.002. The Sig. number is*

smaller than the Sig. level of 5% (0.05) or Sig. (2-tailed) 0.002 < 0.05. 3) There is a significant relationship between the variables of agility and eye-foot coordination with dribbling ability, 0.05 (0.000 < 0.05. The significance test obtained a value of R = 0.733 (Strong Correlation).

A. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang telah dikembangkan dan disebarluaskan baik di masyarakat maupun di sekolah menjadi olahraga favorit dan disukai, bisa mengharumkan nama bangsa (Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023)

Di Indonesia sepakbola wanita sudah ada sejak tahun 1969 dimana terbentuknya kesebelasan Sepakbola wanita pertama Indonesia yaitu Putri Priangan. Kesebelasan ini terbentuk atas dorongan PSSI yang menganjurkan setiap daerah untuk membentuk tim sepakbola wanita dalam rangka memenuhi undangan dari kesebelasan Penang Malaysia.

Setelah memenuhi undangan tersebut sepakbola wanita Indonesia dikenal didunia internasional khususnya di kawasan Asia. Tim nasional sepakbola wanita Indonesia pertama kali bertanding pada tahun 1977 di kejuaraan *Asian Football Confederation* (AFC) wanita di Taiwan dan menjadi anggota *Asian Ladies Football Confederation* (ALFC) (Doewes, R. I., Hidayatullah, M. F., Irawan, D., Syaifullah, R., & Nugroho, H. (2021).) .

Puncak perkembangan sepakbola wanita di Indonesia yaitu tahun 1978 dimana terbentuknya himpunan persepakbolaan yaitu Galanita (Liga Sepakbola Wanita) yang diketuai oleh Dewi Wibowo (*Turnamen Sepakbola Invitasi Galanita*, 1982). Hingga saat ini sepakbola wanita di Indonesia sudah ada di semua provinsi termasuk di Sumatera Barat tepatnya di Kota Padang (Arsil, A., Neldi, H., Rosmawati, R., & Atradinal, A. (2019).

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi (Dawud, V. W. G. W. A.

N., & Hariyanto, E. (2022).). Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental yang baik pula.

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola (Soan, U. F. (2017)). Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

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)

Dari gerakan beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola (Musrifin & Bausad, 2020). Pada saat bermain, pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan baik selaku penyerang maupun pemain bertahan.

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari kondisi fisik, teknik, taktik

permainan maupun mental pemain itu sendiri (Bismar, A. R., & Fadillah, A. (2020)). Kemajuan dan perkembangan tersebut dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia.

Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan (Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021)). Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontohkan oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia (Erianti, Astuti, Y., Zulbahri, Damrah, & Kibadra. (2020)).

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik (Jasniarli, M., Sinurat, R., Harsa, D., & Putra, D. (2024)). Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar atlet itu sendiri seperti program latihan, sarana dan prasarana, instruksi pelatih, keluarga, dan gizi.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri yang dimiliki atlet tersebut yaitu kondisi fisik, mental, taktik, dan teknik, salah satu yang harus dimiliki atlet adalah kondisi fisik, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dari luar meliputi: kualitas pelatih, pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, penonton,

wasit, hakim garis, keluarga dan sebagainya (Ardianda Eddry, J. A. (2018)).

Jika berbicara tentang kemenangan dalam permainan sepakbola tentu saja hal ini berkaitan dengan sebuah namanya prestasi. Prestasi merupakan indikator utama dari sebuah hasil yang paling maksimal dan tertinggi dari suatu usaha. Teknik dasar menjadi komponen seseorang atlet sepakbola dalam upaya meraih prestasi (Supriady, A. (2021)). Teknik sepakbola merupakan suatu keterampilan kemampuan dan kemahiran sepakbola terdapat berbagai macam jenis teknik dasar, salah satunya ialah teknik menggiring bola atau disebut dengan *dribbling*.

Mengiring bola atau *dribbling* merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain (Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018)). Kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu persyaratan agar seorang bisa bermain sepakbola yang baik (Guntoro, T. S., Junalia, M., & Qomarrullah, R. (2020)). Artinya, teknik *dribbling* atau menggiring bola ini harus bisa dikuasai oleh seorang atlet sepakbola.

Untuk mencapai tujuan *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *dribbling* pemain sepakbola, diantaranya kelincahan dan koordinasi mata kaki. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh bahwa: Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola (Laksmana Yorarahim Achmad Widodo, 2022).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada hari Senin tanggal 07 Oktober tahun 2024 pada jam 16.00-18.00 WIB, dilapangan Kompak FC, Kelurahan Batipuh Panjang Kota Padang yang akan dijadikan objek penelitian. Saya mengamati seluruh pemain yang berlatih di Kompak Putri FC, masih banyak terdapat kesalahan pada saat *dribbling* pemain tersebut tidak bisa melewati lawan saat *dribbling* sering terlepas, sehingga dengan mudah dicuri oleh lawan. Dan saya juga mengamati pada Piala Pertiwi 2024 di Jakarta dimana pemain Kompak Putri susah melewati lawan ketika melakukan *dribbling* sehingga mudahnya hilang bola oleh pemain Kompak Putri.

Seharusnya pemain lakukan pada saat sebelum melakukam *dribbling* melihat posisi lawan, sehingga bola yang di *dribbling* dengan maksimal bisa berhasil melewati lawan. *Dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari suatu tempat ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus melihat bola, mereka harus melihat sekelilingnya dan mengawasi gerak pemain lainnya.

Dari uraian di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola, saya menduga rendahnya kemampuan *dribbling* bola pemain Kompak Putri FC Kota Padang yang saya anggap dominan mempengaruhinya adalah faktor kelincahan dan koordinasi mata kaki.

Namun saya belum ketahui kontribusi atau sumbangan kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain tersebut. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi pemain Kompak Putri FC.

B. METODE

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi adalah pemain Kompak Putri FC Kota Padang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sebanyak 27 orang. Instrumen tes yaitu tes *illinois agility run*, tes koordinasi mata kaki, *zig-zag* menggiring bola. Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test Sig.> 0,05*, data berdistribusi normal. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dengan aplikasi SPSS.v22.

Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh (Mulyanana, & Deddy. (2006). penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena.

Waktu untuk penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni Tahun 2025. Penelitian ini dilakukan di lapangan Kompak FC Kelurahan Batipuh Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Berikut merupakan dokumentasi penelitian:



Gambar 1. Tes Kelincahan Pemain

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi mereka (Lawanis, 2019).



Gambar 2. Tes Dribbling Pemain

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dribbling adalah membawa bola dengan menendang terputus-putus atau pelan-pelan dengan kaki yang digunakan untuk menggiring bola selalu berdekatan serta bersentuhan. Menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan llawan, untuk mencetak gol. Bagian kaki saat menggiring bola hampir sama dengan dengan saat melakukan passing bola bawah, yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki bagian dalam , punggung kaki bagian luar.



Gambar 2. Tes Koordinasi Mata Kaki

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Koordinasi mata kaki dalam sepakbola adalah kemampuan pemain untuk menggabungkan gerakan mata dan kaki secara terpadu dan selaras, sehingga menghasilkan gerakan yang efisien, tepat, dan efektif saat mengolah bola

C. HASIL

1. Uji Korelasi X1 dengan Y

Tabel 1. Output uji korelasi X1 dengan Y dengan SPSS v.22

Correlations			
		Kelincahan	Dribbling
Kelincahan	Pearson Correlation	1	.718**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	27	27
Dribbling	Pearson Correlation	.718**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	27	27

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Data Hasil Penetian

Diperoleh Sig. 0,000. Angka Sig. tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kedua variabel berhubungan, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan berhubungan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang.

2. Uji Korelasi X2 dengan Y

Tabel 2. Output uji korelasi X2 dengan Y dengan SPSS v.22

Correlations			
		Koordinasi Mata Kaki	Dribbling
Koordinasi Mata Kaki	Pearson Correlation	1	.567**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	27	27
Dribbling	Pearson Correlation	.567**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	27	27

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Data Hasil Penetian

Diperoleh Sig. 0,002. Angka Sig. tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2-tailed) $0,002 < 0,05$. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kedua variabel berhubungan,, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki berhubungan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang.

3. Uji Korelasi X1 dan X2 dengan Y

Tabel 3. Output uji korelasi X1 dan X2 dengan Y dengan SPSS v.22

Model	R	R Square	Change Statistics	
			R Square Change	F Change
1	.733 ^a	.538	.538	13.948
		Sig. F Change		
1		.000		

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dasar pengambilan keputusan:

- Jika nilai sig.F change $< 0,05$, maka berkorelasi
- Jika nilai sig.F change $> 0,05$, maka tidak berkorelasi.

Pedoman derajat hubungan:

- Nilai Pearson Correlation 0,00 s/d 0,20 = tidak ada korelasi
- Nilai Pearson Correlation 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah
- Nilai Pearson Correlation 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang
- Nilai Pearson Correlation **0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat**
- Nilai Pearson Correlation 0,81 s/d 1,00 = korelasi sempurna

Dari hasil Output SPSS v.22, diketahui nilai **Sig. F Change** lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang.

4. Uji Signifikan

Uji Signifikan bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara variabel kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang.

Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh nilai $R = 0,733$ (Korelasi Kuat) yang mana terdapat hubungan yang signifikan. R besar adalah nilai koefisien nilai korelasi. Derajat hubungan antara variabel kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar ketiga variabel variabel.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada bab terdahulu diketahui bahwa Terdapat Hubungan antara variabel kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan Kemampuan *Dribbling*.

Kemampuan dribbling dalam sepak bola merupakan keterampilan fundamental yang membedakan pemain, memungkinkan mereka untuk memanipulasi bola di ruang sempit, melewati lawan, dan menciptakan peluang (Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020)).

Keberhasilan dalam dribbling tidak hanya mengandalkan bakat alamiah, tetapi juga merupakan hasil dari interaksi kompleks berbagai komponen fisik dan neuromuskular. Di antara komponen-komponen tersebut, kelincahan dan koordinasi mata kaki telah diidentifikasi sebagai prediktor kunci.

Penelitian ilmiah dalam satu dekade terakhir semakin memperkuat pemahaman kita tentang bagaimana kedua variabel ini berkontribusi terhadap kemampuan dribbling.

1. Kelincahan: Dinamika Pergerakan Adaptif dalam Sepak Bola

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan akurat sambil mempertahankan kontrol tubuh. Dalam konteks sepak bola, kelincahan bukan hanya tentang kecepatan perubahan arah, tetapi juga tentang responsibilitas terhadap stimulus, keseimbangan dinamis, dan kemampuan untuk berakselerasi serta deselerasi secara efektif. Kemampuan ini sangat penting selama dribbling untuk mengakali lawan, menghindari tekel, dan mencari ruang kosong.

Penelitian modern telah secara konsisten menunjukkan korelasi positif antara kelincahan dan kinerja dribbling. Misalnya, sebuah studi oleh (Valentino, R. F., & Iskandar. (2020). "kemampuan mengubah arah (kelincahan) berkorelasi signifikan dengan kinerja dribbling pada pemain sepak bola muda." Penelitian ini menyoroti bahwa pemain dengan tingkat kelincahan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam melewati rintangan dan mempertahankan kontrol bola saat bergerak cepat.

Meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi dribbling pada pemain muda dan menyimpulkan bahwa "kelincahan merupakan prediktor penting bagi kecepatan dribbling dan kontrol bola." Temuan ini mengindikasikan bahwa kelincahan tidak hanya memungkinkan pemain untuk bermanuver, tetapi juga untuk melakukannya dengan mempertahankan kecepatan dan akurasi sentuhan bola.

Implikasinya adalah bahwa program latihan yang menargetkan kelincahan, seperti latihan tangga kelincahan (agility ladder), lari shuttle, dan latihan kerucut, dapat secara

langsung berkontribusi pada peningkatan performa dribbling.

2. Koordinasi Mata Kaki: Integrasi Sensori-Motorik untuk Kontrol Bola

Koordinasi mata kaki mengacu pada kemampuan sistem saraf untuk mengintegrasikan informasi visual yang diterima mata dengan gerakan motorik yang dilakukan oleh kaki. Ini adalah proses dinamis yang memungkinkan pemain untuk secara terus-menerus memproses lokasi bola, posisi lawan, dan ruang di sekitarnya, kemudian menerjemahkannya menjadi sentuhan kaki yang presisi untuk mengontrol dan memanipulasi bola.

Berbagai studi dalam 10 tahun terakhir telah menegaskan peran krusial koordinasi mata kaki dalam dribbling. Koordinasi sensorimotor, khususnya koordinasi mata-kaki, adalah prasyarat fundamental untuk keterampilan teknis dalam sepak bola, termasuk dribbling. Mereka menekankan bahwa kemampuan untuk mengkalibrasi sentuhan bola berdasarkan masukan visual yang cepat dan akurat adalah ciri khas dribbler yang efektif.

Studi hubungan antara koordinasi dan keterampilan teknis pada pemain sepak bola. Mereka menemukan bahwa tes koordinasi umum, yang secara inheren melibatkan aspek koordinasi mata kaki, menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan kemampuan dribbling. Ini menunjukkan bahwa dasar koordinasi yang kuat merupakan landasan bagi penguasaan keterampilan dribbling yang kompleks.

Latihan koordinasi spesifik dapat meningkatkan kinerja dalam keterampilan sepak bola, termasuk dribbling. Ini mendukung gagasan bahwa koordinasi mata kaki dapat dilatih dan ditingkatkan, yang pada gilirannya akan meningkatkan kemampuan dribbling.

3. Interdependensi: Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki, dan Dribbling

Hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan dribbling bersifat sinergis. Kedua variabel ini tidak bekerja secara independen, melainkan saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain.

Seorang pemain yang sangat lincah mungkin dapat mengubah arah dengan cepat, tetapi tanpa koordinasi mata kaki yang memadai, bola mungkin akan lepas kontrol saat perubahan arah dilakukan.

Kelincahan yang efektif dalam sepak bola tidak hanya membutuhkan kecepatan perubahan arah tetapi juga kontrol bola yang optimal selama manuver tersebut, yang sangat bergantung pada koordinasi mata-kaki. Mereka menggarisbawahi bahwa dribbling yang efektif adalah perpaduan antara gerak tubuh atletik dan manipulasi bola yang presisi.

Sebaliknya, seorang pemain dengan koordinasi mata kaki yang sangat baik mungkin memiliki kontrol bola yang luar biasa, tetapi jika ia kekurangan kelincahan, ia akan kesulitan untuk menciptakan ruang atau melewati lawan dalam situasi dinamis dan ruang sempit. Kombinasi kelincahan dan koordinasi adalah kunci untuk performa dribbling tingkat tinggi, karena kelincahan memungkinkan pemain untuk memanipulasi ruang, sementara koordinasi memastikan bola tetap di bawah kendali.

Oleh karena itu, program pelatihan yang komprehensif untuk dribbling harus mengintegrasikan latihan yang secara spesifik menargetkan kelincahan dan koordinasi mata kaki, seringkali secara simultan. Latihan seperti dribbling melalui kerucut dengan kecepatan tinggi, dribbling dalam ruang terbatas, atau latihan one-on-one yang menuntut perubahan arah dan

sentuhan cepat, adalah contoh bagaimana kedua kemampuan ini dapat dilatih secara terpadu.

Bukti ilmiah dari penelitian ini dan jurnal-jurnal dalam satu dekade terakhir secara konsisten mendukung hubungan yang kuat dan interdependen antara kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan dribbling dalam sepak bola.

Kelincahan memungkinkan pemain untuk bergerak secara adaptif dan dinamis di lapangan, sementara koordinasi mata kaki memastikan kontrol bola yang presisi dan responsif terhadap perubahan lingkungan. Kemampuan dribbling yang superior adalah manifestasi dari sinergi optimal antara kedua atribut ini.

Bagi pelatih dan atlet, pemahaman ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan terpadu kelincahan dan koordinasi mata kaki sebagai komponen inti dari program pelatihan sepak bola yang efektif, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas dribbling dan performa individu serta tim secara keseluruhan.

H. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang. Diperoleh Sig. 0,000. Angka Sig. tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang, diperoleh Sig. 0,002. Angka Sig. tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2-tailed) $0,002 < 0,05$.

Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelincahan dan koordinasi

mata kaki dengan Kemampuan *dribbling*, diketahui nilai *Sig. F Change* lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan Kemampuan *dribbling* Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang. Uji signifikansi diperoleh nilai $R = 0,733$ (Korelasi Kuat) yang mana terdapat hubungan yang signifikan.

I. DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, A., Neldi, H., Rosmawati, R., & Atradinal, A. (2019). Training Of Penjasorkes Teachers In Efforts To Increase Extracurricular Activities Basic School Athletics As A Sub-District Padang Utara. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 48-59.
- 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
- E., Astuti, Y., . Z., . D., & . K. (2020). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Smp Negeri 3 Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 92. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.29828>
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh model latihan Filanesia terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal Jpdo*, 6(6), 1-8
- Ardianda Eddy, J. A. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32-41.
- Bismar, A. R., & Fadillah, A. (2020). Hubungan Kelincahan, Kelentukan, Kecepatan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga*, 11(3), 102. <https://doi.org/10.26858/com.v11i3.13397>
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231>
- Doewes, R. I., Hidayatullah, M. F., Irawan, D., Syaifullah, R., & Nugroho, H. (2021). Konstruksi Sosial Melalui Kompetisi Sepakbola Wanita. *Jurnal Widya Laksana*, 10(2), 126. <https://doi.org/10.23887/jwl.v10i2.36604>
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Ukm Sepakbola Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1-10.
- Guntoro, T. S., Junalia, M., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF_Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6, 390-406. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.13765
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. 2020, 2(2714-6596), 720-731.

- <https://media.neliti.com/media/publications/473781-none-c3080e75.pdf>
- Jasniarli, M., Sinurat, R., Harsa, D., & Putra, D. (2024). Persepsi Wanita Memilih Olahraga Sepak Bola di Rokan Hulu. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(3), 69–77.
- Laksmiana Yorarahim Achmad Widodo. (2022). Analisis Perbedaan Goal Antara Timnas Indonesia Dan Timnas Eropa Dalam Cabang Olahraga Sepakbola Wanita. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 1–6.
- Lawanis, H. .-. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.
- Mulyanana, & Deddy. (2006). Metode Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya. PT. Remaja Rosdakarya Bandung. *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
<https://osf.io/ew5j7/download>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119.
<https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Soan, U. F. (2017). Kebijakan Dan Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi Daerah. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2(1), 20.
- <https://doi.org/10.5614/jskk.2017.2.1.5>
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 141–151.
<https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>
- Valentino, R. F., & Iskandar. (2020). Studi Histori Perkembangan Sepakbola Wanita Indonesia Papat. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8–17.