

Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar

Irfan¹, Arsil², Hendri³, Mardepi Saputra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

irfan1211jr@gmail.com¹, arsilfik@gmail.com², hendrineldi@fik.unp.ac.id³, mardepi@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0132>

Kata Kunci : Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki, *Dribbling*, Sepakbola

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *dribbling* pemain U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar yang diduga dipengaruhi oleh kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling*. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dan dilaksanakan pada Februari 2026 dengan populasi sekaligus sampel sebanyak 20 pemain (total sampling). Instrumen yang digunakan meliputi Illinois Agility Test, Soccer Wall Volley Test, dan tes *dribbling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* (thitung 2,40 > ttabel 1,73); (2) terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling* (thitung 2,15 > ttabel 1,73); dan (3) secara bersama-sama kelincahan dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan *dribbling* (Fhitung 3,60 > ttabel 3,59). Kesimpulannya, kelincahan dan koordinasi mata-kaki merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola, sehingga perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram untuk meningkatkan performa pemain.

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

Abstract : *This research is motivated by the low dribbling ability of U17 SSB Pornas Sumpur players, Tanah Datar Regency, which is thought to be influenced by agility and foot-eye coordination. The purpose of this research is to determine the relationship between agility and foot-eye coordination and dribbling ability. This research uses a correlational method and was conducted in February 2026 with a population and sample of 20 players (total sampling). The instruments used include the Illinois Agility Test, Soccer Wall Volley Test, and a dribbling test. The results of this research show that: (1) there is a significant relationship between agility and dribbling ability (t count 2.40 > t table 1.73); (2) there is a significant relationship between foot-eye coordination and dribbling ability (t count 2.15 > t table 1.73); and (3) together, agility and foot-eye coordination have a significant relationship with dribbling ability (F count 3.60 > t table 3.59). In conclusion, agility and eye-foot coordination are important factors that contribute to a*

soccer player's dribbling ability, so they need to be improved through programmed training to improve player performance.

PENDAHULUAN

Menurut (Asnaldi, 2019;18) Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga sangatlah penting bagi kita generasi muda ini karna dengan berolahraga hidup menjadi sehat, bukan hidup sehat saja olahraga pun bisa membuat kita menjadi anak berkarakter dan anak yang berprestasi.

Menurut (Asnaldi dkk., 2018:18) olahraga merupakan Sebagai realitas atau olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya namun keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang Nyata.

Menurut armel, asril, syahrastani dan arnando (2024:41) olahraga merupakan aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat.

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan menurut (Neldi 2018).

Teknik dasar merupakan semua kegiatan mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah bermain sepakbola". (Putra, G.A, Arsil,2022)

Menurut Neldi (2018) mengatakan bahwa Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan

kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, beladiri, dan olahraga yang dipertandingkan.

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).

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).

Mardepi Saputra (2019) menekankan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang menyeluruh dan memiliki nilai filosofis dalam kehidupan manusia.

Menurut Mardepi Saputra (2019) Olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga memuat makna filosofis yang mendalam mengenai hubungan antara fisik dan mental dalam olahraga."

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran dalam kurikulum pendidikan yang tujuan utamanya adalah untuk mempromosikan kesejahteraan fisik, mental dan sosial emosional siswa melalui eksperimen berbagai aktivitas fisik dan olahraga. (Portilo, 2022) dalam (Mardepi & Ardo, 2022).

Pendidikan jasman olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik,

mental,sertaemosional (Yessi Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

“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).

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).

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.

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

Menurut Syafruddin (2011) dalam pembinaan prestasi ada empatfaktor utama yang menentukan kemampuan atlet, antara lain: 1) Kondisi fisik, 2)Teknik, 3)Taktik dan strategi, 4) Mental (psikis).

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

Menurut Arsil, seorang atlet harus memiliki komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi sebagai dasar kemampuan fisik dalam olahraga.

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, kelentukan, 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 hasil observasi peneliti di lapangan diketahui bahwa pemain U-17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar dari program latihannya sudah cukup baik, di mana sebagian besar pemain memiliki kemampuan teknik dasar yang secara umum tergolong baik.

Namun masih terdapat kekurangan atau masalah pada teknik dasar khususnya dalam hal *dribbling* sehingga saat bermain *dribbling* pemain mudah terbaca dan dipotong oleh lawan.

Hasil observasi ini dibenarkan dan didukung oleh Pelatih di mana banyak dari pemain U-17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar yang memiliki *dribbling* yang tidak baik maka dari itu latihan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk pemain sendiri khususnya dan tim pada umumnya.

Tidak hanya itu, *dribbling* yang akurat

penting untuk menembus pertahanan lawan dan menciptakan gol sebanyak-banyak agar dapat memenangkan pertandingan. Hasil yang kurang baik diperoleh oleh pemain U-17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar dalam perandingan PORNAS CUP di mana tim ini kalah oleh Lima Kaum FC dalam babak penyisihan.

Hasil ini sebagai bukti dari lemahnya kondisi fisik pemain dan kurangnya teknik dasar dalam permainan sepak bola khususnya *dribbling*. Selain itu, latihan yang dijalani masih menggunakan latihan *dribbling* bolak balik sehingga tidak berjalan efektif.

Oleh karena itu, pemain harus melakukan latihan secara terus-menerus dan berkelanjutan dan pelatih memberikan variasi model latihan untuk meningkatkan *dribbling* para pemain. Lebih lanjut, dalam proses peningkatan kemampuan *dribbling* seorang pemain membutuhkan adanya model latihan inovatif dan memiliki banyak variasi latihan.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Arikunto (2010) menjelaskan bahwa "Penelitian korelasional bertujuan untuk menamukan 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 U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan Sepakbola Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar. Pada bulan Februari 2026.

Menurut Sugiyono (2022:130) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas

obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 Pemain Sekolah Sepak Bola Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar. Sampel penelitian seluruh anggota populasi berjumlah 20 orang.

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 2 Tes Kordinasi Mata Kaki

Sumber : Hasil 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. Test Dribbling



Gambar 3 Tes Dribbling

Sumber : Hasil Penelitian

Testi 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.

HASIL

1. Kelincahan (X1)

Tabel 1 Distribusi Data Kelincahan (X1)

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		FA	FR
1	>15.2	2	10%
2	15.2-16.1	10	50%
3	16.2-18.1	8	40%
4	18.2-18.3	0	0%
5	<18.3	0	0%
JUMLAH		20	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel, 2 orang pemain (10%) memiliki kelincahan pada rentang nilai >15.2 detik berada pada kategori baik sekali, 10 orang pemain (50%) memiliki kelincahan pada rentang nilai 15.2-16.1 detik berada pada kategori baik, dan 8 orang atlet (40%) memiliki kelincahan pada rentang nilai 16.2-18.1 detik berada pada kategori sedang.

Dari analisis data diperoleh rata-rata kelincahan pemain U17 Ssb Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar adalah sebesar 15,95 detik maka kelincahan pemain U17 Ssb Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori baik

2. Koordinasi Mata Kaki (X2)

Tabel 2 Distribusi Data Koordinasi Mata Kaki (X2)

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		FA	FR
1	>11	18	90%
2	9-10	2	10%
3	7-8	0	0%
4	5-6	0	0%
5	<4	0	0%
JUMLAH		20	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas 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 U17 Ssb Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar adalah sebesar 12,09 maka koordinasi mata

kaki pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori baik sekali

3. Dribbling (Y)

Tabel 3 Distribusi Data Dribbling (Y)

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		FA	FR
1	<10,24	6	30%
2	10,25-14,60	14	70%
3	14,61-18,40	0	0%
4	>18,41	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain yang dijadikan sampel, 6 orang pemain (30%) memiliki kemampuan *dribbling* pada rentang nilai 9,71-10,24 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 U17 Ssb Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar adalah sebesar 10,91 detik, maka kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U17 Ssb Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori baik.

Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Tabel 4. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	Sampel	Uji Lilliefors	
		Lo	L _{tabel}
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

Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Satu (X_1 - Y)

Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan *dribbling* sepakbola (Y) pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar, maka diperoleh $r_{hitung} 0,493 > r_{tabel} 0,444$.

Artinya terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar, 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 U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar, diterima kebenarannya secara empiris.

2. Uji Hipotesis Dua (X_2 - Y)

Hasil analisis korelasi antara koordinasi mata kaki (X_2) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar, maka diperoleh $r_{hitung} 0,452 > r_{tabel} 0,444$.

Artinya terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar, 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 U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar, diterima kebenarannya secara empiris.

3. Uji Hipotesis Tiga (X_1, X_2 - Y)

Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar, 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 U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar, 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 U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X_1) memiliki kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar.

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 U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar. Dan kelincahan ini akan memaksimalkan kemampuan *dribbling* para pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar

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 Pemain U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat kontribusi secara signifikan antara koordinasi mata dan kaki terhadap

kemampuan *dribbling* Pemain Sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar.

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.

Berkenan dengan hal ini, sangatlah penting bagi pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar 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 lalu kembali menerima bola hasil pantulan dari tembok

3. Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki 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 sepakbola 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

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan dapat disimpulkan sebagai berikut : 1.) Kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar dengan dengan $t_{hitung} 2,40 > t_{tabel} 1,73$ dan diterima kebenarannya secara empiris. 2.) Koordinasi mata kaki mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar dengan $t_{hitung} 2,15 > t_{tabel} 1,73$ dan diterima kebenarannya secara empiris 3.) Kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikansi dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U17 SSB Pornas Sumpur Kabupaten Tanah Datar dengan $F_{hitung} 3,60 > t_{tabel} 3,59$ dan diterima kebenarannya secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. Jurnal MensSana, 1(2),20.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka

- Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-30.
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, 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.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322210.
- Neldi. (2018). Implementasi Sosialisasi Peraturan Pemerintah Nomor 23 Tahun 2018 Bagi Pelaku Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM). *Jurnal Vokasi Indonesia* Vol. 6 No.2 Jul-Des 2018
- Arie Asnaldi, Yessi, and Hendri Neldi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bdi Sekolah Dasar." *Jurnal JPDO 6.1* (2023): 53-58.
- Mardepi, S & Ardo, O. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446-457.
- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Padang: FIK UNP
- Arsil.(2015). Pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan daya ledak, kecepatan, dan kelincahan atlet. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- 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.
- 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.
- 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.
- Sugiyono (2022:130) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.