

KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA

Ibnu Andli Marta¹, Oktarifaldi²
Universitas Negeri Padang^{1,2}
ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh variable koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Balai Baru Padang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *proporsional random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang. Data dikumpulkan dengan *The Arrowhead Agility Test* untuk mengukur kelincahan, Menendang Bola Ke Sasaran untuk mengukur koordinasi mata-kaki, dan untuk mengukur kemampuan *dribbling* digunakan *The Short Dribbling Test*. Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa: (1) Koordinasi Mata-Kaki berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Kemampuan *dribbling* diperoleh nilai $\text{sig} = 0,026 < 0,05$. (2) Kelincahan berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Kemampuan *dribbling* karena nilai $\text{sig} = 0,000 < 0,05$ (3) Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan berpengaruh secara bersama-sama terhadap Kemampuan *dribbling* dengan nilai $\text{Sig} 0,000 < 0,05$ dan $Y' = 6,117 + 0,316X_1 + 0,562X_2$. Simpulan, terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola

Kata Kunci: Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*

ABSTRACT

This study aims to reveal the effect of eye-foot coordination variables and agility on dribbling ability. This research method is a quantitative method using regression analysis. The population in this study were all SSB Balai Baru Padang players. The sampling technique was carried out by proportional random sampling, with a total sample of 32 people. Data were collected using The Arrowhead Agility Test to measure agility, Kick the Ball to the Target to measure eye-leg coordination, and to measure dribbling ability used The Short Dribbling Test. The results of the study and data analysis showed that: (1) Eye-Foot Coordination had a direct and significant effect on dribbling ability, the value of $\text{sig} = 0.026 < 0.05$ was obtained. (2) Agility has a direct and significant effect on dribbling ability because the $\text{sig} = 0.000 < 0.05$ (3) Eye-Foot Coordination and Agility simultaneously affect dribbling ability with a Sig value of $0.000 < 0.05$ and $Y' = 6,117 + 0,316X_1 + 0,562X_2$. In conclusion, there is a significant influence between eye-foot coordination and agility simultaneously on the dribbling ability of Football School players.

Keywords: Eye-Foot Coordination, Agility, Dribbling Ability

PENDAHULUAN

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepakbola, pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepakbola. SSB Balai Baru Padang merupakan salah satu perkumpulan cabang sepakbola ditingkat daerah yang membina pemain muda untuk mengembangkan bakat dan potensi pemain. Banyak prestasi yang telah diraih pada tingkat daerah dan nasional, sayangnya prestasi yang gemilang ini tidak bertahan dan mengalami pasang surut.

Prestasi yang tinggi hanya dapat diwujudkan melalui kerja keras dari seluruh tim dan membutuhkan persiapan yang matang dan latihan yang gigih. SSB Balai Baru telah melaksanakan pembinaan dengan latihan dan pengembangan teknik, salah satunya adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Banyak pakar sepakbola menjelaskan bahwa, untuk anak usia dini keterampilan yang sangat dominan untuk dikuasai adalah menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* merupakan teknik yang cukup dominan dalam pembinaan sepakbola khususnya pada usia dini. Koger (2007) menjelaskan *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Dinata (2007) menerangkan bahwa menggiring bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan.

Menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, dilihat dalam sepakbola bagi pemain pemula, *dribbling* merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang bertahan maupun transisi. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep, telapak kaki*) (Luxbacher, 2011).

Pemain usia dini merupakan aset bagi bangsa dalam regenerasi sepakbola, dalam beberapa studi dan penelitian *dribbling* selalu menjadi pilihan utama yang dikembangkan oleh pelatih sepakbola. John (2007) mengemukakan *there are quite right, particularly at advanced-level play but dribbling is still the most important individual skill, and is the most fun for a child. The passing theory doesn't work well at the youngest age levels. It takes a long time before kids get the idea. Beginners don't move to open spaces to receive a pass; they often run up too close to their teammate to get a pass, and they don't return passes. A child must know how to dribble. Dribbling is also easier to learn. Passing skills, learning to spot an open teammate, and the ability to receive a pass come slowly. Good dribblers are the ones who will stand out in game. Go watch any game at the younger ages. Those who can dribble do quite well.* Penjelasan yang dipaparkan John adalah teknik yang lebih dominan dalam permainan sepakbola adalah menggiring bola (*dribbling*). Memang dibenarkan *dribbling* masih merupakan keterampilan individu yang sangat penting dan yang paling menyenangkan bagi anak-anak. Teori mengumpan belum dapat dipahami dengan baik pada pemain di level usia muda. John dalam bukunya menjelaskan pada usia

dini pemain yang menonjol di dalam sebuah pertandingan adalah pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* yang baik.

Berdasarkan penelitian Hujigen et.al (2010) mempelajari perkembangan keterampilan *dribbling* dan *sprint* pada anak usia 12 sampai 19 yang tergabung dalam klub sepak bola telah melakukan sebuah penelitian longitudinal, penelitian tersebut menyebutkan bahwa kemampuan *dribbling* dan *sprint* yang dimiliki oleh anak akan bertambah sesuai dengan penambahan usia. Namun, ada individu yang mengalami proses perkembangan kemampuan *dribbling* dan *sprint* yang cepat dan ada pula yang malah lambat. Oleh sebab itu, pemberian intervensi berupa program latihan yang tepat pada anak dapat memaksimalkan kemampuan *dribbling* dan *sprint* anak-anak pada cabang sepak bola. Penelitian ini hanya sebatas membahas perkembangan keterampilan *dribbling* dan *sprint*. Wilson et.al (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat perbedaan melakukan *dribbling* disertai kecepatan maksimal dengan *dribbling* dengan kecepatan sedang pada saat *one vs one* dengan lawan. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa *dribbling* yang dilakukan dengan kecepatan sedang lebih akurat digunakan dalam *dribbling* disertai kecepatan maksimal dengan *dribbling* dengan kecepatan sedang pada saat *one*.

Penelitian Erikoglu & Arslan (2016) yang memfokuskan penelitian pada pemain sepakbola yang berusia 14 tahun, menemukan adanya korelasi yang signifikan antara *sprint*, *speed dribbling*, performa *vertical jump* dan kelincahan pada saat menggiring bola. Secara keseluruhan dijelaskan bahwa kelincahan merupakan faktor kunci bagi pemain sepakbola muda tidak hanya untuk meningkatkan *sprint*, *speed dribbling*, performa *vertical jump* dan kelincahan pada saat menggiring bola, seperti yang telah disimpulkan oleh penelitian sebelumnya, tetapi juga untuk menampilkan keterampilan khusus sepak bola, seperti akselerasi dan kecepatan menggiring bola. Ding & Feng (2014) telah melakukan penelitian pada 40 pemain sepakbola amatir dari Xi'an University of Technology penelitian ini menyimpulkan bahwa para pemain yang mendapat latihan ketangkasan dan koordinasi lebih baik dalam menguasai bola, *dribbling* bola dan menjatuhkan bola pada suatu kondisi tertentu. Spot dan lebih gesit daripada pemain yang hanya menerima program pelatihan konvensional. Oleh sebab itu, pelatih harus fokus memberikan latihan ketangkasan dan koordinasi dalam melatih sepak bola, khususnya pada pemain muda.

Berdasarkan beberapa studi relevan yang telah dipaparkan, penelitian ini terfokus dalam mengkaji hubungan serta kontribusi masing-masing variabel X terhadap variabel Y, tepatnya adalah seberapa besar pengaruh hubungan dan kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola di SSB Balai Baru Padang. Dengan ditemukannya hasil penelitian ini diyakini solusi permasalahan akan dapat direalisasikan berupa metode latihan maupun program latihan yang sesuai dan tepat untuk direalisasikan pada pemain SSB Balai Baru Padang.

KAJIAN TEORI

Semua cabang olahraga yang ada didunia, baik cabang olahraga individu, olahraga kelompok, olahraga yang terkenal maupun yang tidak terkenal memiliki tujuan yang sama, yaitu menciptakan atlet dengan kemampuan terbaik demi mencapai prestasi yang maksimal (Atradinal, et.al, 2020). Karena

seorang atlet tidak hanya dilahirkan melainkan juga diciptakan melalui proses yang cukup panjang. Deteksi, identifikasi dan pengembangan bakat dalam olahragamerupakan tantangan setiap badan atau organisasi olahraga (Pion, 2015). Pada dasarnya setiap anak harus dilatih agar memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. Karena kemampuan gerak dasar ini merupakan fondasi awal dari kemampuan gerak kompleks (Payne & Isaacs 2011) dan menjadi dasar dalam rangkaian gerak atau ABC gerak (Goodway & Robinson, 2006).

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari, tidak hanya menjadi suatu hobi, akan tetapi merupakan cabang olahraga profesional. Banyak SSB yang berkembang di Indonesia salahsatunya adalah SSB Balai Baru Padang. Idealnya, sebelum menjadi seorang atlet yang profesional pembinaan harus dimulai sejak usia dini. Bebrapa penelitian membuktikan jika ingin menciptakan atlet yang berbakat tentunya dibina sedini mungkin. Memberikan stimulus terhadap kemampuan gerak dasarnya, melakukan identifikasi dan pengembangan bakat merupakan proses panjang yang harus dilakui agar anak berada pada cabang olahraga yang benar (Atradinal et.al, 2020).Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik adalah modal bagi anak dalam mengembangkan potensinya pada cabang olahraga. Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup (Bakhtiar, 2015).

Gerak dasar merupakan kemampuan pemain dalam mengoperasikan otot besar dengan baik, realisasi ini harus dimulai sedini mungkin. Begitu juga dengan pemain sepakbola, jika ingin menjadikan mereka seorang pemain yang handal mestinya dimulai dari usia muda dan diberikan program khusus yang sesuai dengan usia mereka. Intervensi yang diberikan pada masa ini mampu menopang proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, social, emosional dan kognitif anak. Hal yang perlu kita pahami adalah, dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik serta motorik anak ada yang dikenal dengan istilah *Motor Behavior* atau kebiasaan gerak (Putri, 2020). Dalam realisasi *dribbling* pada cabang sepakbola diperlukan unsur fisik atau kemampuan motorik yang baik. Stodden dalam Bakhtiar (2020) menerangkan bahwa unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik yaitu: a) Kekuatan, b) Koordinasi, c) Kecepatan, d) Keseimbangan dan e) Kelincahan.

Fokus variabel dalam penelitian ini adalah, koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. Koordinasi yang baik nantinya akan berperan dalam realisasi keterampilan gerak atau motorik yang dimiliki oleh anak serta bermanfaat dalam olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *dribbling* memiliki hubungan yang signifikan dengan kelincahan dan koordinasi. Lebih penting lagi, *dribbling* memiliki hubungan tinggi yang signifikan dengan kecepatan (Silassie & Demena, 2016). Lebih lanjut dalam penelitiannya Sillasia juga menemukan unsure kecepatan dan kelincahan secara signifikan mempengaruhi kinerja *dribbling* dan tendangan pemain sepak bola. Dengan demikian dapat diartikan pemain yang memiliki kecepatan, koordinasi dan kelincahan yang baik akan menghasilkan *dribbling* yang baik juga. Hasil penelitian Erikoglu & Arslan (2016) menjelaskan bahwa, kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*. Agar factor kelincahan dapat memberikan pengaruh yang lebih besar, maka aspek seperti kecepatan juga perlu ditingkatkan.

Dalam penelitian ini, fokus kajian yang akan penulis lihat adalah efek dari variabel koordinasi mata-kaki dan variabel kelincihan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru Padang. Penelitian terdahulu lebih melihat keberartian hubungan serta kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, sedangkan penelitian ini akan mengungkapkan besar masing-masing efek yang dihasilkan dalam realisasi *dribbling*. Penulis meyakini bahwa dengan artikel ini dapat menjadi acuan bagi pihak terkait dalam pengembangan serta penyusunan program latihan sepakbola bagi anak usia dini, dengan penekanan pada koordinasi dan kelincihan terhadap *dribbling* pemain.

Oktarifaldi (2019) mengatakan koordinasi merupakan unsur fisik dalam mengintegrasikan semua gerakan yang kompleks. Bafirman (2013) menjelaskan koordinasi (*coordination*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan. Dapat dipahami dalam sepakbola unsur koordinasi merupakan factor penting dalam setiap gerakan termasuk dalam realisasi *dribbling* dalam cabang sepakbola. Kiram (1994) menjelaskan bahwa koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan. Sejalan dengan itu, Bakhtiar et al (2020) menerangkan koordinasi adalah kerjasama susunan saraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi untuk menuntaskan tugas motorik. *Coordination ability strongly supports the mastery of movement skills. Coordination includes eyes-feet, eyes-hands, ears-eyes-feet and so on*, (Bafirman dalam Oktarifaldi et al, 2020).

Dalam sepakbola khusus dalam merealisasikan gerakan *dribbling* yang baik setiap pemain harus memiliki koordinasi mata-kaki yang baik juga. Dilaporkan bahwa, dengan meningkatnya kompleksitas gerakan, tingkat koordinasi yang diperlukan untuk kinerja juga penting, dan keterampilan koordinatif diklasifikasikan sebagai pembelajaran gerak, pemanduan gerak, adaptasi gerak dan perubahan keterampilan (Bakhtiar et.al, 2020). Hal ini diartikan bahwa butuh instrument yang jelas dalam mendapatkan keterampilan teknik termasuk *dribbling*, tentunya dengan pengulangan latihan yang banyak dan terarah agar koordinasi yang baik bisa didapatkan.

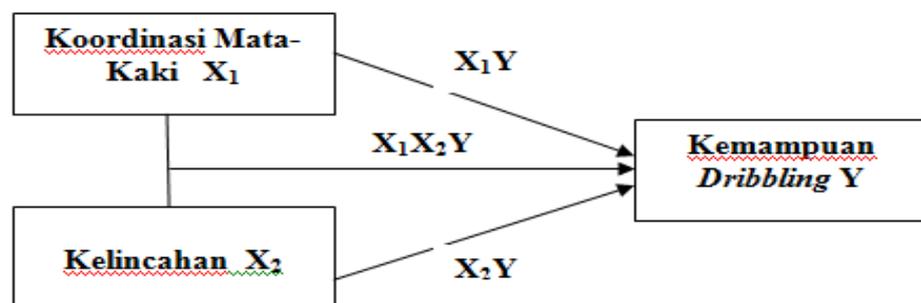
Kelincihan berasal dari kata lincah yang berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tetap. Selanjutnya kelincihan diartikan dengan tangkas, gesit atau cekatan (KBBI, 2008). Bafirman (2013) menjelaskan kelincihan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan waktu yang singkat. Kelincihan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan. Kelincihan merupakan kecakapan seseorang dalam mengubah arah secara cepat bersamaan dengan gerakan lainnya. Kelincihan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot (Syahara, 2011).

Agility has more recently been defined as "a rapid whole-body movement with change of velocity or direction in response to a stimulus, Cook, et al dalam Syahputra (2020) *agility has traditionally been defined as the ability to change direction rapidly and accurately* (Alricsson et al. 2001; Baechle 1994; Barrow and McGee 1971 dalam Gabbett & Sheppard, 2013). Dapat dipahami saat melakukan *dribbling*, pemain harus melakukan dengan cepat terarah dan akurat selama bola dalam penguasaan. Pemain yang memiliki kelincihan yang baik akan dapat merealisasikan teknik *dribbling* secara sempurna.

Dalam menggiring bola diperlukan unsur fisik seperti kelincuhan dan kordinasi mata-kaki hal ini diyakini berperan dalam mewujudkan gerakan yang optimal. Scheunemann(2012) mengatakan kelincuhan (*agility*) adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola. Kemampuan koordinasi dan kelincuhan berhubungan erat. Hal ini menunjukkan bahwa, unsure kelincuhan dan kordinasi dalam merealisasikan teknik dasar *dribbling* sangat berperan dan saling berkontribusi. Dalam penelitian ini, penulis bermaksud untuk melihat pengaruh yang dominan antara variabel koordinasi mata-kaki dan kelincuhan dalam merealisasikan kemampuan *dribbling* khususnya bagi pemain pemula atau usia dini, diharapkan temuan ini akan dapat dijadikan sebagai tolak ukur bagi setiap pihak yang terkait dalam membina pemain usia muda pada cabang sepakbola di tanah air.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian asosiatif (hubungan) dengan metode analisis kuantitatif (data berbentuk angka). Penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda, karena penelitian ini menggunakan 3 variabel yang terdiri dari 2 variabel independen yaitu koordinasi mata-kaki (X_1) dan kelincuhan (X_2) dan satu variable dependen yaitu kemampuan *dribbling* (Y). Model persamaan regresi linier berganda sebagai berikut: $Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$



Gambar 1. Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Balai Baru Kecamatan Kuranji Kota Padang. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru yang terdaftar pada kelompok umur 9 sampai 12 tahun yang berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *proporsional random sampling*. Sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini ditetapkan hanya berjumlah 32 orang. Sampel pada usia ini merupakan fondasi atau dasar dalam penguasaan teknik dasar sepakbola. Dengan pertimbangan sampel dalam penelitian ini memiliki criteria dan karakteristik yang relatif sama seperti: umur, berat badan, tinggi, serta pengalaman latihan yang sama pada SSB Balai Baru Padang. Untuk mendapatkan data koordinasi mata-kaki dilakukan tes sepak sasaran sember (Winarno, 2014), data kelincuhan diperoleh dengan instrument tes

the arrowhead agility test sumber Bangsbo (2011). Selanjutnya untuk mendapatkan data menggiring bola (*dribbling*) dengan menggunakan instrument *course of the short dribblingtest* sumber Bangsbo (2011).

HASIL PENELITIAN
Deskripsi Data Penelitian

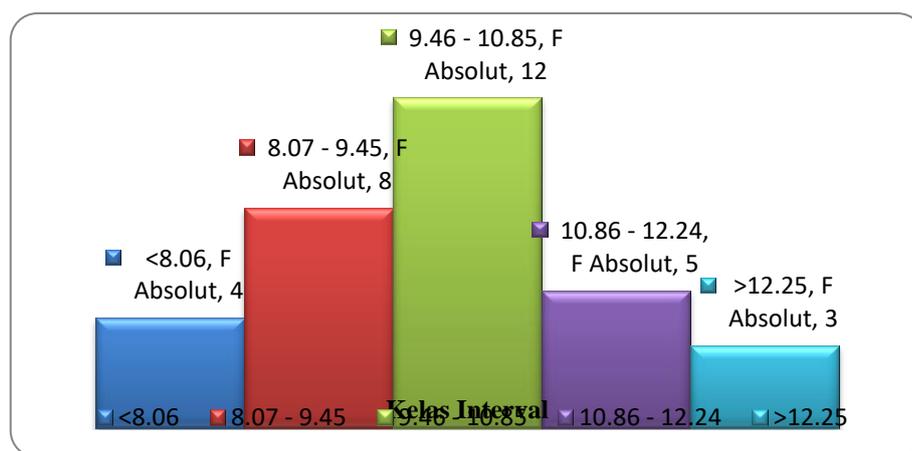
Tabel 1
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	M	Stdv	Min	Max
Koordinasi Mata-Kaki	32	10	1.39	8	12
Kelincahan	32	10	1.15	8	13
<i>Dribbling</i>	32	13	1.20	10	15

Koordinasi Mata-Kaki

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-kaki

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<8.06	4	12.5%	Sangat Kurang
2	8.07 - 9.45	8	25.0%	Kurang
3	9.46 - 10.85	12	37.5%	Sedang
4	10.86 - 12.24	5	15.6%	Baik
5	>12.25	3	9.4%	Sangat Baik
		32	100%	

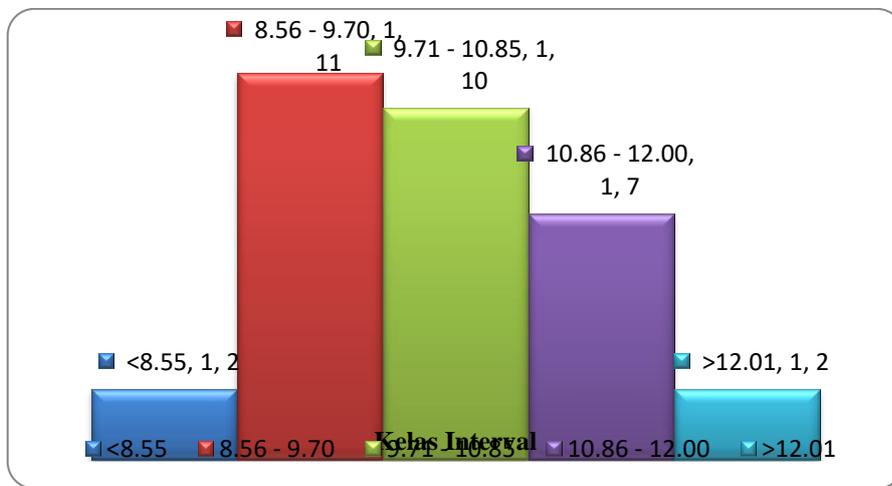


Histogram 1. Koordinasi Mata-kaki

Kelincahan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<8.55	2	6.3%	Sangat Kurang
2	8.56 - 9.70	11	34.4%	Kurang
3	9.71 - 10.85	10	31.3%	Sedang
4	10.86 - 12.00	7	21.9%	Baik
5	>12.01	2	6.3%	Sangat Baik
		32	100%	

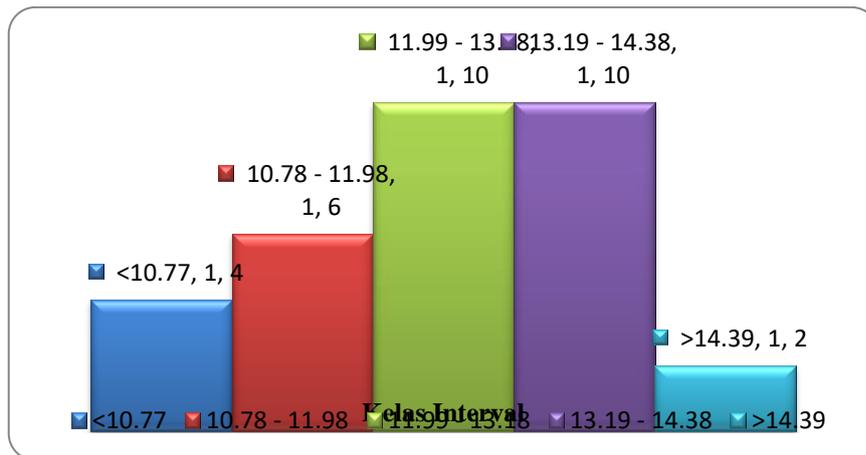


Histogram 2. Kelincahan

Dribbling

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Dribbling

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<10.77	4	12.5%	Sangat Kurang
2	10.78 - 11.98	6	18.8%	Kurang
3	11.99 - 13.18	10	31.3%	Sedang
4	13.19 - 14.38	10	31.3%	Baik
5	>14.39	2	6.3%	Sangat Baik
		32	100%	



Histogram 3. Dribbling

Berdasarkan perhitungan uji t yang dilakukan untuk melihat pengaruh parsial variabel independen koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* didapatkan nilai $t_{hitung} 2,877 > t_{tabel} 1,669$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh secara parsial koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru kecamatan Kuranji Kota Padang. Hasil temuan ini juga menunjukkan bahwa jika dilihat dari hubungannya, koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling*, ditemui hubungan sebesar 21,60%. Sedangkan sisanya sebesar 78,4% dipengaruhi atau oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Berdasarkan perhitungan uji t yang dilakukan untuk melihat pengaruh parsial variabel independen kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* didapatkan nilai $t_{hitung} 4,630 > t_{tabel} 1,669$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh secara parsial kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru Kecamatan Kuranji Kota Padang. Hasil temuan ini juga menunjukkan bahwa jika dilihat dari hubungannya, kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, ditemui hubungan sebesar 41,70%. Sedangkan sisanya sebesar 58,3% dipengaruhi atau oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan *dribbling* ternyata memang terbukti adanya ditemui nilai $Sig 0,000 < 0,05$. Kemudian nilai koefisien untuk ketiga variabel ini diperoleh koefisien konstanta sebesar 6,117, koefisien koordinasi mata-kaki sebesar 0,316 serta koefisien kelincahan sebesar 0,562. Berikut model persamaan regresi yang dapat dibuat: $Y' = 6,117 + 0,316X_1 + 0,562X_2$. Kemudian, juga diperoleh persentase sumbangan pengaruh koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 51%. Sedangkan sisanya sebesar 49% dipengaruhi atau oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pengaruh Koordinasi Mata-kaki terhadap Kemampuan Dribbling

Dari temuan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa koordinasi mata-kaki memiliki kontribusi yang cukup besar dan perlu diberikan latihan-latihan khusus kepada pemain muda dalam meningkatkan koordinasi, khususnya koordinasi mata-kaki. Untuk dapat memiliki koordinasi yang baik tentunya diraih dengan

latihan, sehingga koordinasi yang dibutuhkan akan teradaptasi dengan baik pada saat latihan dan pertandingan. Trecroci, et.al (2015) mengemukakan bahwa, “temuan kami menunjukkan bahwa menggabungkan metode latihan *Jumping Rope* di awal sesi pelatihan efektif untuk meningkatkan koordinasi motorik dan keseimbangan dalam pemain sepak bola praremaja selama 8 minggu”. Hal ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan hasil penelitian ini sebelum latihan khusus dilakukan diyakini akan meningkatkan kemampuan koordinasi pemain SSB Balai baru Padang, tentunya dilaksanakan secara kontiniu sesuai program latihan yang benar.

Latihan Koordinasi mata-kaki bisa saja dilakukan dengan menendang bola kesasaran seperti instrumen tes yang dilakukan sebelumnya, selanjutnya dapat dilakukan dengan memberikan variasi dan bentuk-bentuk gerakan yang mengarah pada *dribbling* bola menggunakan sisi dalam, sisi luar dan bagian atas kaki. bila memungkinkan dapat dilakukan secara dinamis dengan bantuan teman dalam kelompok latihan serta bantuan pelatih secara langsung. Ditemukan bahwa pada usia 11 hingga 13 tahun merupakan periode yang paling menguntungkan untuk pengembangan *Coordination Skills* (CSs) pada pemain sepakbola, dan pada usia 14 hingga 16 merupakan periode yang lebih baik dalam pengembangan CSs dalam sepakbola, Ljach, et.al (2010). Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, jika kita ingin mengembangkan keterampilan koordinasi bagi pemain sepak bola, sesuai hasil penelitian dapat dimulai dari usia 11 hingga 13 tahun. Hal ini telah terbukti dalam peningkatan koordinasi pemain, selanjutnya untuk usia 14 hingga 16 tahun juga terdapat peningkatan yang lebih signifikan.

Pengaruh Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling

Kemampuan bermain sepakbola tidak terlepas dari unsur fisik, salah satunya adalah kelincahan. *Speed, agility and quickness (SAQ) are important determinants of the soccer anaerobic fitness that allow players to address successfully crucial moments (e.g. winning ball possession, dribbling an opponent and/or scoring a goal) throughout the match* (Hammami, Makhoul, Chtara, Padulo, & Chaouachi, 2015 dalam Trecroci et al., 2016). Dikatakan bahwa unsur kondisi fisik seperti kelincahan dan kecepatan merupakan bagian kemampuan aerobik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola pada saat-saat genting agar tetap tenang saat menggiring bola dan mencetak gol selama berlangsungnya pertandingan. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa 85% kemampuan yang dibutuhkan selama pertandingan adalah aspek kelincahan (Bloomfield et al., 2007 dalam Milanović et al., 2011). Berdasarkan keterangan sebelumnya dapat diartikan bahwa kelincahan dalam sepakbola merupakan unsure yang dominan dalam merealisasikan teknik, taktik dan sebagainya.

Kelincahan adalah kemampuan penting yang harus dikembangkan selama masa kanak-kanak dan remaja (Eisenmann & Malina, 2003). Karena kemampuan bermain sepakbola sangat erat kaitannya dengan kemampuan fisik multidimensi (Bangsbo, et.al, 2006) agar bisa merealisasikan keterampilan terbuka dan tertutup kedepannya (Gabbett, et.al, 2013). Berdasarkan temuan tersebut dapat dipahami bahwa, dalam merealisasikan keterampilan *dribbling* sangat dibutuhkan kemampuan kelincahan dan kecepatan yang baik. Untuk mendapatkan kelincahan yang baik dianjurkan kepada pelatih dan pemain untuk melakukan latihan kelincahan serta latihan kecepatan secara kontiniu dan terprogram agar

kelincahan yang dimiliki semakin meningkat dan dapat dipertahankan. Misalnya saja dengan latihan berlari melewati lintasan *Dodging Run*, *Zig-ZagRun*, *SuttleRun* serta dengan memberikan variasi gerakan dengan bola kepada pemain. Hal ini selain meningkatkan kelincahan juga membiasakan pemain dalam situasi permainan yang sebenarnya agar kelincahan dan Kemampuan *dribbling* dapat ditingkatkan.

Pengaruh Koordinasi Mata-kaki dan Kelincahan secara Simultan terhadap Kemampuan *Dribbling*

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang cukup kompleks dengan pola gerakan yang tidak beraturan (Di Salvo et al., 2010). Untuk mencapai suatu keberhasilan dalam bermain sepakbola tidak hanya membutuhkan teknis saja, namun juga keterampilan teknis, psikologis dan fisik (aerobik dan anaerobik) yang baik. Dalam mewujudkan hal tersebut setiap pemain perlu menguasai gerak dasar dengan baik. Gerak yang baik hendaknya dimulai sejak usia dini dan perlu diberikan latihan atas hal tersebut, karena berguna pada setiap cabang olahraga termasuk sepakbola. Menguasai keterampilan gerak dasar ini tidak hanya mempengaruhi aspek psikomotor saja, melainkan juga pada aspek kognitif dan asosiatif, Bakhtiar et al., (2019). Penjelasan ini sangat linier dengan karakteristik seorang pemain sepakbola yaitu memiliki psikomotor yang baik, kognitif serta asosiatif yang baik yang dapat direalisasikan dalam permainan.

Seorang pemain sepakbola harus mampu melakukan teknik dasar bermain sepakbola dengan baik, baik menggunakan bola maupun tanpa bola sebagai respon dari kondisi lingkungan yang tidak menentu selama pertandingan berlangsung (Cortis et al., 2013 dalam Padrón et al, 2019). Hasil penelitian terdahulu juga menyebutkan “*It has been established that successful team sport performance depends on well-developed physical qualities (e.g., linear sprinting speed, change of direction speed)*” dapat diartikan bahwa dalam olahraga tim, kesuksesan hanya mampu didapatkan apabila kualitas fisik dari masing-masing pemain berkembang dengan baik, seperti kecepatan berlari dan kelincahan (T., J., S., & D., 2009).

Koordinasi mata-kaki dan kelincahan adalah variable-variabel yang ikut berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* bagi pemain SSB Balai Baru Padang. Semakin bagus kelincahan, koordinasi mata-kaki yang dimiliki oleh seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuannya dalam *dribbling*. Kedua variable ini apabila digabungkan tentunya akan memberikan pengaruh yang sangat signifikan. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan. Akan lebih baik lagi jika variabel yang berpengaruh (eksogen) terhadap variabel yang dipengaruhi (endogen) kemampuan *dribbling* ini dapat dilatih secara intensif lagi agar kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru Padang menjadi lebih baik lagi.

Latihan serta upaya yang dianjurkan untuk lebih meningkatkan dari unsur variabel eksogen yang berguna untuk realisasinya pada variabel endogen ini adalah dengan memberikan materi latihan yang menitik beratkan pada intensitas, dosis, durasi serta volume latihan secara bertahap agar dapat memberikan efek terhadap kemampuan pemain. Latihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bisa saja dilakukan secara global, konvensional, metode permainan, elementer dan sebagainya. Latihan yang direalisasikan dapat berupa tanpa bola maupun dengan

bola, sehingga membantu dalam mendukung untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru Padang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada, maka dapat disimpulkan (1) terdapat pengaruh signifikan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang. (2) terdapat pengaruh signifikan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang. (3) terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini dalam merealisasikan kemampuan *dribbling* bagi pemain pemulausia 7 sampai 14 tahun di SSB Balai Baru Padang, unsur kelincahan memberikan kontribusi yang lebih dominan. Sedangkan unsure koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi yang cukup dominan. Dengan hal ini, perlu bagi pelatih dan Pembina sepakbola usia dini untuk memberikan materi latihan dalam upaya peningkatan kelincahan dan koordinasi agar pemain dapat merealisasikan *dribbling* dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A., Syahputra, R., Oktarifaldi, O., Mardela, R., Putri, L. P., Oktavianus, I., ...& Bakhtiar, S. (2020). Dissemination and Training of Identification and Development of Sport Talent for Physical Education Teachers and Sports Trainers in the Province of West Sumatra. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 112-125.
- Bafirman, (2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K., Yelis, R., Putri, L. P., & Sari, S. N. (2020). Pengaruh Umpan Balik, Koordinasi Terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud Kota Padang Panjang. *Sporta Sainika*, 5(1), 59-71.
- Bakhtiar, S., Putra, E. R., & Pulungan, A. A. (2020). The Influence of Eye-Hand Coordination, Body Mass Index and Gender Against the Ability of Object Control in Pariaman City PAUD Children. *Jurnal MensSana*, 5(1), 9-14.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press.
- Bakhtiar, S., Putra, E. R., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. (2019). The Effect Of Eye-Hand Coordination And Gender On The Level Of Ability In The Control Object Of Paud Students In Pariaman City. *Jurnal MensSana*, 4(2), 165-174.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Bongsbo J., & Mohr. M. (2011). *Fitness Training in Soccer*. Nagoya, Japan.
- Ding, D., & Feng, J. (2014). Analysis of Agility and Coordination Training Programs Effects on Football Skills Based on Comparative Experiments. *BTAIJ*, 10 (21).

- Gabbett, T. J., & Sheppard, J. M. (2013). Testing and training agility. In R. Tanner & C. Gore (Eds.). *Physiological tests for elite athletes* (pp. 199-205). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Goodway, J. D., & Robinson, L. E. (2006). SKIPing Toward an Active Start: Promoting Physical Activity in Preschoolers. *Beyond the Journal: Young Children*, 61(3), 1-6.
- Dinata, M., Adam, U., & Wijaya, T. (2007). *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Penerbit Cerdas Jaya.
- Erikoglu, O. G., & Arslan, E. (2016). The Relationships Among Acceleration, Agility, Sprinting Ability, Speed Dribbling Ability and Vertical Jump Ability in 14-year-old soccer players. *Journal of Sports and Physical Education*, 3(2), 29-34.
- Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Post, W., & Visscher, C. (2010). Development of Dribbling in Talented Youth Soccer Players Aged 12–19 Years: A Longitudinal Study. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 689-698.
- John, P., M (2007). *Coaching Youth Soccer*. Cincinnati, Ohio : Batterway Book,
- Kiram, Y. (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas*. Padang: FPOK IKIP. Padang.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Ljach, W. I., & Witkowski, Z. (2010). Development and Training of Coordination Skills in 11-to 19-year-old soccer players. *Human Physiology*, 36(1), 64-71.
- Luxbacher, J. (2011). *Permainan Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., & Fiorentini, F. (2011). Differences in Agility Performance between Futsal and Soccer Players. *Sport Sci*, 4(2), 55-59.
- Nasional, D., P. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., Putri, L. P., & Bakhtiar, S. (2019). The Effect Of Agility, Coordination And Balance On The Locomotor Ability Of Students Aged 7 To 10 YearS. *Jurnal Mensana*, 4(2), 190-200.
- Oktarifaldi. (2020). The Effect of Coordination and Balance toward Elementary Students' Locomotor Ability age 7 to 10 in Lima Puluh Kota Regency. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 4(2)
- Padrón-Cabo, A., Rey, E., Kalén, A., & Costa, P. B. (2019). Effects of Training with an Agility Ladder on Sprint, Agility, and Dribbling Performance in Youth Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, Volume 7(3), 219-228
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2011). *Human Motor Development: A lifespan Approach*. Routledge.
- Scheunemann, T. Dkk (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Badan Pembinaan Usia Muda PSSI
- Silassie, A. G., & Demena, T. E. S. F. A. Y. E. (2016). A Study of Agility, Coordination and Speed as Related to Dribbling and Kicking Performance of Jimma, Woliso and Sebeta Town Male Football Players. *Journal of Physical Education Research*, 3(1), 47-55

- Syahputra, R. (2020). The Effect of Agility and Coordination on the Footwork Ability of Children Aged 8 to 10 Years of Koto Tengah In Padang City. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 4(2)
- Syahara, S. (2011). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*. UNP: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Di Salvo, V., Baron, R., González-Haro, C., Gormasz, C., Pigozzi, F., & Bachl, N. (2010). Sprinting analysis of elite soccer players during European Champions League and UEFA Cup matches. *Journal of Sports Sciences*, 1–6 <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521166>
- Eisenmann, J. C., & Malina, R. M. (2003). Age- and Sex-associated Variation in Neuromuscular Capacities of Adolescent Distance Runners. *Journal of Sports Sciences*, 21(2), 551–557 <https://doi.org/10.1080/0264041031000101845>
- Gabbett, T., J., Sheppard, J. M., Pritchard-Peschek, K., R., Leveritt, M., D., & Aldred, M., J. (2008). Influence of Closed Skill and Open Skill Warm-ups on the Performance of Speed, Change of Direction Speed, Vertical Jump, and Reactive Agility in Team Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181739ecd>
- Pion, J. (2015). *The Flemish Sports Compass: from Sports Orientation to Elite Performance Prediction* (Doctoral Dissertation, Ghent University).
- Putri, L. P., Marta, I. A., Oktarifaldi, O., Jonni, J., Yulifri, Y., Kibadra, K., ... & Bakhtiar, S. (2020). Dissemination and Training of Early Childhood Motion Skill Level Development for PAUD/Kindergarten and Elementary Teachers in Lima Puluh Kota District. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 139-151.
- T., G., J., K., S., R., & D., D. (2009). Physiological and Anthropometric Characteristics of Junior Elite and Sub-elite Rugby League Players, with Special Reference to Starters and Non-starters. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(2), 215—222
- Trecroci, A., Milanović, Z., Rossi, A., Broggi, M., Formenti, D., & Alberti, G. (2016). Agility Profile in Sub-elite Under-11 Soccer Players: is SAQ Training Adequate to Improve Sprint, Change of Direction Speed and Reactive Agility Performance? *Research in Sports Medicine*, 24(4), 331–340. <https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1228063>
- Trecroci, A., Cavaggioni, L., Caccia, R., & Alberti, G. (2015). Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(4), 792.
- Wilson, R., S., Smith, N., M., Ramos, S., D., P., Giuliano Caetano, F., Aparecido Rinaldo, M., Santiago, P., R., P., ... & Moura, F., A. (2019). Dribbling Speed Along Curved Paths Predicts Attacking Performance in Match-Realistic One VS One Soccer Games. *Journal of Sports Sciences*, 37(9), 1072-1079.
- Winarno, (2014). *Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Penerbit: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang.