

Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Dribbling Pemain SSB Buayan Putra Padang Pariaman

Laylla Agustin¹, Andri Gemaini^{1✉}, Bafirman¹, Hadi Pery Fajri¹, Ridho Bahtra¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Corresponding author*

Email: AndriGemaini@fkk.unp.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 2026-07-21
Direvisi: 2026-08-19
Diterima: 2026-08-20
Diterbitkan: 2026-08-21

Keywords:

agility; dribbling; eye-foot coordination; football; youth players

Abstract

Dribbling performance in youth football depends on technical control as well as physical and visual-motor capacities. This study examined the relationships of agility and eye-foot coordination with dribbling performance among players of SSB Buayan Putra, Padang Pariaman. A quantitative correlational design was used. Fourteen players aged 12-16 years were selected through purposive sampling from a population of 30 players. Agility was assessed using the Illinois Agility Test, eye-foot coordination using the Soccer Wall Volley Test, and dribbling using a zig-zag dribbling test. Data were analyzed using descriptive statistics, the Lilliefors normality test, product-moment correlation, multiple correlation, t-tests, and an F-test at a 0.05 significance level. Agility was significantly associated with dribbling ($r=0.718$; $t=3.57$), as was eye-foot coordination ($r=0.676$; $t=3.18$). Together, agility and eye-foot coordination were significantly related to dribbling performance ($R=0.728$; $F=6.18$). The findings indicate that youth dribbling programs should combine change-of-direction practice with ball control and visual-motor coordination exercises.

Kata Kunci:

dribbling; kelincahan; koordinasi mata-kaki; pemain usia muda; sepak bola

Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi fisik dan kemampuan koordinasi gerak pemain. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keterkaitan kelincahan serta koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Buayan Putra Padang Pariaman. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Dari populasi yang terdiri atas 30 pemain, sebanyak 14 pemain berusia 12–16 tahun ditetapkan sebagai sampel melalui teknik purposive sampling. Pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan Illinois Agility Test, sedangkan koordinasi mata-kaki dinilai melalui Soccer Wall Volley Test. Kemampuan dribbling diukur menggunakan zig-zag dribbling test. Data yang diperoleh dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas Lilliefors, korelasi product moment, korelasi ganda, uji t, dan uji F pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribbling ($r=0,718$; $t=3,57$). Koordinasi mata-kaki juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribbling ($r=0,676$; $t=3,18$). Secara bersama-sama, kelincahan dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribbling ($R=0,728$; $F=6,18$). Berdasarkan temuan tersebut, peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia muda perlu diarahkan pada latihan yang mengintegrasikan perubahan arah, penguasaan bola, serta koordinasi visual dan gerak secara terstruktur.



✉ **Alamat korespondensi:**

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

How to cite:

Agustin, L., Gemaini, A., Bafirman, Fajri, H. P., & Bahtra, R. (2026). Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Dribbling Pemain SSB Buayan Putra Padang Pariaman. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 1077-1085. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1364>

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan proses pembinaan yang menuntut keterpaduan antara kualitas teknik, kondisi fisik, kesiapan mental, serta dukungan program latihan yang sistematis. Dalam sepak bola, keterampilan teknik dasar menjadi landasan bagi pemain untuk berpartisipasi secara efektif dalam situasi permainan yang cepat dan berubah. Pemain tidak hanya dituntut mampu mengoper, menghentikan, menembak, dan menyundul bola, tetapi juga harus mampu mempertahankan penguasaan bola ketika mendapat tekanan lawan. Salah satu keterampilan yang menentukan keberhasilan tersebut adalah *dribbling*.

Dribbling adalah kemampuan membawa bola dari satu area ke area lain dengan sentuhan kaki yang terkontrol. Keterampilan ini digunakan untuk melewati lawan, membuka ruang, mempertahankan penguasaan bola, memperlambat atau mempercepat tempo serangan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Sudharto et al. (2020) menegaskan bahwa latihan *dribbling* perlu dikembangkan secara sistematis karena pelaksanaannya menggabungkan kontrol bola, perubahan arah, kecepatan, dan pengambilan keputusan. Dalam pembinaan pemain usia muda, kualitas *dribbling* juga menjadi indikator penting perkembangan kemampuan individual sebelum pemain diarahkan pada organisasi permainan yang lebih kompleks.

Keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada dasarnya membutuhkan lebih dari sekadar kemampuan melakukan sentuhan terhadap bola. Ketika melakukan *dribbling*, pemain dituntut mampu mempertahankan kecepatan gerak, melakukan perubahan arah secara responsif, serta menjaga kestabilan tubuh agar penguasaan bola tetap terkontrol. Pada saat yang sama, pemain perlu memperhatikan pergerakan lawan, posisi rekan satu tim, arah bola, dan kondisi ruang di sekitarnya. Oleh sebab itu, kemampuan *dribbling* dapat dipandang sebagai keterampilan yang melibatkan berbagai faktor, baik dari aspek fisik maupun koordinasi gerak.

Salah satu kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang efektivitas *dribbling* adalah kelincahan. Kemampuan ini berkaitan dengan kecakapan pemain dalam memindahkan tubuh, mengubah arah, atau menyesuaikan posisi secara cepat dan terkontrol ketika menghadapi situasi permainan yang berubah. Kelincahan yang baik memungkinkan pemain melewati lawan dengan lebih responsif sekaligus mempertahankan keseimbangan selama membawa bola. Dengan demikian, semakin baik kemampuan pemain dalam melakukan perubahan gerak secara cepat dan tepat, semakin besar pula peluangnya untuk mempertahankan kontrol ketika melakukan *dribbling*.

Selain kelincahan, koordinasi mata-kaki menjadi unsur penting karena proses menggiring bola menuntut adanya keterpaduan antara informasi visual dan respons gerak kaki. Pemain harus mampu mengamati posisi bola dan lingkungan permainan, kemudian menyesuaikan gerakan kaki dengan informasi yang diterima secara cepat. Bafirman dalam Bahar (2023) memandang kelincahan sebagai kemampuan yang terbentuk dari perpaduan beberapa unsur, yaitu kecepatan, kelentukan, kekuatan, serta kemampuan mengendalikan tubuh. Keterpaduan berbagai unsur tersebut menjadi landasan bagi pemain untuk melakukan perubahan gerakan secara efektif sekaligus menjaga penguasaan bola selama permainan. Bahar (2023) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan perpaduan kecepatan, kelentukan, kekuatan, dan kontrol tubuh. Dalam situasi *dribbling*, kelincahan memungkinkan pemain melakukan akselerasi, deselerasi, gerak tipu, dan perubahan arah mendadak sambil menjaga bola tetap berada dalam jangkauan. Pemain yang kurang lincah cenderung terlambat merespons tekanan, kehilangan keseimbangan, atau membuat sentuhan bola terlalu jauh sehingga penguasaan bola mudah direbut lawan.

Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan tungkai secara harmonis, tepat,

dan efisien. Faruqi & Putra (2023) menyatakan bahwa koordinasi mata-kaki berperan dalam mempertahankan ketepatan sentuhan bola selama pemain bergerak. Ketika melakukan *dribbling*, mata mengamati bola dan lingkungan permainan, sedangkan kaki mengatur frekuensi, arah, serta kekuatan sentuhan. Koordinasi yang baik membantu pemain menjaga bola tetap dekat, mengarahkan bola sesuai jalur gerak, dan menyesuaikan sentuhan ketika kecepatan atau arah berubah.

Secara neurofisiologis, koordinasi mata-kaki menuntut integrasi informasi visual dengan pengaturan respons motorik tungkai agar arah dan besar gerakan dapat disesuaikan secara cepat. Pada pemain sepak bola, pola koordinasi gaya antartungkai yang lebih fleksibel juga terlihat pada tugas kontrol visuomotor (Lee et al., 2024). Dari sisi biomekanik, perubahan arah menuntut deselerasi, pengendalian pusat massa, dan reaksi akselerasi; tuntutan tersebut berubah sesuai sudut serta kecepatan pendekatan (Dos'Santos et al., 2018). Dengan demikian, *dribbling* melibatkan integrasi kontrol neuromuskular, perubahan arah, dan pemrosesan visual, bukan sekadar kecepatan lari.

SSB Buayan Putra Padang Pariaman merupakan wadah pembinaan pemain usia dini yang aktif mengikuti latihan dan kompetisi. Pengamatan awal terhadap kemampuan *dribbling* dideskripsikan melalui tiga indikator perilaku: kemampuan mengubah arah sambil mempertahankan bola, kontrol bola ketika mendapat tekanan, dan kecenderungan mengandalkan kecepatan lari dibanding pengendalian bola. Pada pengamatan tersebut, sebagian pemain masih kurang efektif saat mengubah arah dan kehilangan kontrol ketika ditekan lawan, meskipun motivasi berlatih terlihat baik. Catatan ini bersifat observasional dan belum merupakan hasil pengukuran formal. Dalam konteks permainan, kehilangan penguasaan saat *dribbling* dapat memutus progresi serangan dan menurunkan peluang tim mempertahankan penguasaan atau menciptakan kesempatan mencetak gol. Karena itu, data objektif mengenai keterkaitan kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan *dribbling* diperlukan sebagai dasar penyusunan latihan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kelincahan berkorelasi dengan kemampuan menggiring bola. Paryadi et al. (2023) menemukan keterkaitan antara komponen biomotor dan *dribbling*, sedangkan Bintara & Hartono (2023) menunjukkan bahwa kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola pemain usia muda. Penelitian lain menegaskan peran koordinasi mata-kaki dalam

menghasilkan kontrol dan ketepatan gerak saat membawa bola (Dadamuda, 2025). Namun, karakteristik setiap sekolah sepak bola, kelompok usia, program latihan, dan lingkungan pembinaan dapat menghasilkan pola hubungan yang berbeda (Marta & Oktarifaldi, 2020).

Secara umum, penelitian terdahulu lebih konsisten menunjukkan keterkaitan kelincahan dengan *dribbling*, sedangkan hasil pada koordinasi mata-kaki belum sepenuhnya seragam. Sebagai pembanding, penelitian pada 30 pemain SSB Batik Kotaraja Jayapura menemukan bahwa kelincahan berhubungan signifikan dengan *dribbling*, tetapi koordinasi mata-kaki tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dan kombinasi kedua variabel juga tidak signifikan (Murib et al., 2023). Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik pemain, instrumen tes, dan konteks pembinaan dapat memengaruhi pola hubungan. Hal ini memperkuat kebutuhan pengujian pada konteks SSB Buayan Putra Padang Pariaman.

Kebaruan penelitian ini diarahkan pada analisis keterkaitan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Buayan Putra Padang Pariaman kelompok usia 12–16 tahun. Berbeda dari pengujian yang hanya menempatkan satu aspek sebagai faktor pendukung, penelitian ini melihat kontribusi kedua komponen tersebut secara terpisah maupun bersamaan. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat memperkuat landasan empiris dalam merancang program latihan yang memadukan kemampuan bergerak dan mengubah arah, penguasaan bola, serta keterpaduan antara penglihatan dan gerakan kaki. Sejalan dengan fokus tersebut, penelitian ini memiliki tiga tujuan utama, yaitu menganalisis hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, mengidentifikasi hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling*, serta mengetahui keterkaitan kedua variabel tersebut secara simultan terhadap kemampuan *dribbling* pemain. Hasil dari ketiga analisis tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor fisik dan koordinatif yang mendukung keterampilan menggiring bola pada pemain usia muda.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Pemilihan rancangan tersebut didasarkan pada karakter penelitian yang berfokus pada pengukuran kondisi aktual setiap variabel tanpa

memberikan intervensi atau perlakuan khusus kepada subjek. Data yang diperoleh kemudian digunakan untuk melihat pola serta tingkat keterkaitan antarvariabel penelitian. Dalam model penelitian ini, kelincahan ditempatkan sebagai variabel bebas pertama (X1), koordinasi mata-kaki sebagai variabel bebas kedua (X2), sedangkan kemampuan dribbling menjadi variabel terikat (Y).

Analisis hubungan antarvariabel dilakukan dalam dua bentuk. Keterkaitan masing-masing variabel bebas dengan kemampuan dribbling, yaitu hubungan kelincahan dengan dribbling serta koordinasi mata-kaki dengan dribbling, diuji menggunakan korelasi sederhana. Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan kedua variabel bebas secara bersamaan terhadap kemampuan dribbling, digunakan analisis korelasi ganda. Pendekatan tersebut memungkinkan penelitian memperoleh gambaran mengenai hubungan setiap faktor secara individual sekaligus melihat keterkaitannya ketika kedua faktor dianalisis secara simultan.

Partisipan

Populasi penelitian adalah 30 pemain yang terdaftar di SSB Buayan Putra Padang Pariaman. Sampel sebanyak 14 pemain dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria aktif mengikuti latihan dan pertandingan serta berusia 12–16 tahun. Pemilihan kelompok usia tersebut didasarkan pada kesesuaian tahap pembinaan teknik dan kondisi fisik serta keteraturan keterlibatan pemain dalam program latihan klub.

Lokasi dan Waktu

Pengumpulan data dilaksanakan pada Juli 2026 di lapangan sepak bola Buayan, Padang Pariaman. Seluruh tes dilakukan pada lapangan yang sama untuk mengurangi variasi kondisi permukaan. Sebelum pengukuran, pemain memperoleh penjelasan mengenai tujuan, urutan tes, teknik pelaksanaan, dan ketentuan keselamatan.

Instrumen

Kelincahan diukur menggunakan *Illinois Agility Test* dan dinyatakan dalam satuan detik; waktu yang lebih kecil menunjukkan performa yang lebih baik. Koordinasi mata-kaki diukur menggunakan *Soccer Wall Volley Test* dengan menghitung jumlah pelaksanaan yang benar sesuai prosedur. Kemampuan dribbling diukur melalui tes *dribbling zig-zag* yang menilai kecepatan pemain melewati lintasan dengan tetap menguasai bola. Ketiga instrumen digunakan karena merepresentasikan perubahan arah, integrasi visual-motorik, dan

keterampilan membawa bola yang relevan dengan tuntutan permainan sepak bola.

Prosedur

Pengukuran diawali dengan pencatatan identitas dan pemanasan terstruktur. Pemain kemudian mengikuti tes kelincahan, tes koordinasi mata-kaki, dan tes *dribbling* dengan jeda pemulihan yang memadai. Petugas memastikan lintasan, jarak, dan peralatan sesuai ketentuan. Skor setiap pemain dicatat pada lembar pengukuran, diperiksa kembali, lalu dikonversi sesuai kebutuhan analisis. Pelaksanaan dilakukan dengan aba-aba yang seragam agar peluang setiap pemain relatif sama.

Analisis Data

Pengolahan data diawali dengan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian. Parameter yang digunakan mencakup nilai terendah, nilai tertinggi, mean, standar deviasi, distribusi frekuensi, serta persentase. Analisis tersebut digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai hasil pengukuran pada setiap variabel sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel.

Tahap berikutnya adalah pengujian normalitas menggunakan metode Lilliefors untuk memastikan karakteristik distribusi data sebelum analisis korelasi dilakukan. Pengujian hubungan secara parsial antara kelincahan dan kemampuan dribbling serta antara koordinasi mata-kaki dan kemampuan dribbling dilakukan dengan teknik korelasi product moment. Signifikansi masing-masing hubungan kemudian diperiksa melalui uji *t* untuk menentukan apakah hubungan yang ditemukan memiliki keberartian secara statistik.

Untuk menguji keterkaitan kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersamaan terhadap kemampuan dribbling, digunakan analisis korelasi ganda yang dilanjutkan dengan uji *F*. Seluruh pengambilan keputusan statistik ditetapkan pada tingkat signifikansi 0,05. Nilai perbandingan yang digunakan dalam pengujian meliputi *r* tabel sebesar 0,532, *t* tabel sebesar 1,78, dan *F* tabel sebesar 3,98. Nilai-nilai tersebut menjadi dasar dalam menentukan penerimaan atau penolakan hipotesis penelitian.

HASIL

Deskripsi Data

Hasil pengukuran menunjukkan variasi kemampuan pada ketiga variabel penelitian. Kelincahan pemain memiliki rata-rata waktu 12,45 detik dengan standar deviasi 1,41. Koordinasi mata-kaki memiliki rata-rata skor 7

dengan standar deviasi 3,19. Kemampuan *dribbling* memiliki rata-rata waktu 16,97 detik dengan standar deviasi 3,92. Ringkasan

deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel penelitian

Variabel	N	Min.	Maks.	Rerata	SD
Kelincahan (detik)	14	10,41	15,78	12,45	1,41
Koordinasi mata-kaki	14	1	11	7,00	3,19
Kemampuan <i>dribbling</i> (detik)	14	12,47	24,56	16,97	3,92

Distribusi kategori kelincahan menunjukkan 13 pemain (92,9%) berada pada kategori baik sekali dan 1 pemain (7,1%) berada pada kategori baik. Koordinasi mata-kaki lebih bervariasi: 2 pemain (14,3%) berada pada kategori baik sekali, 3 pemain (21,4%) baik, 2 pemain (14,3%) sedang, 4 pemain (28,6%) kurang, dan 3 pemain (21,4%) kurang sekali. Pada kemampuan *dribbling*, 9 pemain (64,3%)

berada pada kategori baik sekali, 2 pemain (14,3%) baik, dan 3 pemain (21,4%) sedang. Temuan deskriptif memperlihatkan bahwa kelincahan dan *dribbling* secara umum tinggi, sedangkan koordinasi mata-kaki masih memerlukan perhatian karena hampir separuh pemain berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

Tabel 2. Kategori dominan hasil pengukuran

Variabel	Kategori dominan	f	%
Kelincahan	Baik sekali	13	92,9
Koordinasi mata-kaki	Kurang	4	28,6
Kemampuan <i>dribbling</i>	Baik sekali	9	64,3

Uji Persyaratan Analisis

Uji Lilliefors menunjukkan nilai L_0 kelincahan sebesar 0,167, koordinasi mata-kaki 0,123, dan kemampuan *dribbling* 0,169. Seluruh nilai lebih kecil daripada L_{tabel} 0,227 sehingga

data ketiga variabel dinyatakan berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya persyaratan tersebut, analisis korelasi parametrik dapat dilanjutkan.

Tabel 3. Hasil uji normalitas Lilliefors

Variabel	N	L_0	L_{tabel}	Kesimpulan
Kelincahan	14	0,167	0,227	Normal
Koordinasi mata-kaki	14	0,123	0,227	Normal
Kemampuan <i>dribbling</i>	14	0,169	0,227	Normal

Pengujian Hipotesis

Hasil pengujian terhadap hipotesis pertama memperlihatkan adanya keterkaitan antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* pemain. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,718, sehingga berada di atas nilai r_{tabel} 0,532. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki arah positif, sehingga peningkatan kemampuan kelincahan cenderung diikuti oleh peningkatan kemampuan pemain dalam menggiring bola.

Keberartian hubungan tersebut kemudian diperkuat melalui uji t . Nilai t hitung yang diperoleh sebesar 3,57, sedangkan t_{tabel} berada pada angka 1,78. Karena t hitung lebih besar daripada t_{tabel} , hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* dinyatakan signifikan. Dengan demikian, hipotesis pertama dapat diterima karena terdapat hubungan yang nyata antara kedua variabel pada pemain yang diteliti.

Pengujian hipotesis kedua menghasilkan pola yang serupa pada variabel koordinasi mata-kaki. Koefisien korelasi sebesar 0,676 lebih tinggi dibandingkan r_{tabel} 0,532. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara koordinasi mata-kaki dan kemampuan *dribbling*, yang berarti kemampuan koordinasi yang lebih baik berkaitan dengan kecenderungan penguasaan *dribbling* yang lebih baik pula.

Hasil uji keberartian terhadap hipotesis kedua menunjukkan t hitung sebesar 3,18, sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 1,78. Perbandingan tersebut memperlihatkan bahwa t hitung melampaui t_{tabel} , sehingga hubungan yang ditemukan dinyatakan signifikan secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis kedua diterima dan koordinasi mata-kaki terbukti memiliki hubungan yang berarti dengan kemampuan *dribbling* pemain.

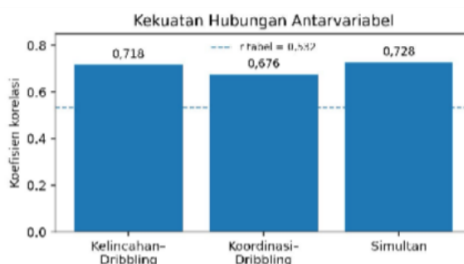
Selanjutnya, pengujian secara simultan

menunjukkan bahwa kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memiliki hubungan dengan kemampuan dribbling. Nilai korelasi ganda sebesar 0,728 berada di atas r tabel 0,532, sementara hasil uji F memperoleh nilai 6,18 yang lebih tinggi

daripada F tabel 3,98. Hasil tersebut membuktikan bahwa kedua variabel bebas secara simultan mempunyai hubungan positif, kuat, dan signifikan dengan kemampuan dribbling, sehingga hipotesis ketiga dapat diterima.

Tabel 4. Ringkasan pengujian hipotesis

Hubungan	r/R hitung	r tabel	t/F hitung	t/F tabel	Keputusan
X1–Y	0,718	0,532	3,57	1,78	Signifikan
X2–Y	0,676	0,532	3,18	1,78	Signifikan
X1,X2–Y	0,728	0,532	6,18	3,98	Signifikan



Gambar 1. Perbandingan koefisien korelasi hasil penelitian

PEMBAHASAN

Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling

Koefisien korelasi 0,718 menunjukkan hubungan kuat antara kelincahan dan kemampuan *dribbling*. Secara mekanis, pemain yang lincah mampu mengubah arah pusat massa, mengatur langkah, dan mempertahankan keseimbangan dalam waktu singkat. Ketika bola berada dalam penguasaan, kemampuan tersebut membantu pemain menyesuaikan jarak sentuhan dengan kecepatan gerak. Perubahan arah tidak hanya berlangsung pada tubuh, tetapi juga harus diikuti perubahan arah bola. Karena itu, kelincahan menjadi penghubung penting antara kemampuan fisik dan efektivitas teknik (Bahtra & Putra, 2019).

Temuan tersebut sejalan dengan kerangka agility yang menempatkan perubahan kecepatan atau arah sebagai hasil interaksi kapasitas fisik dengan respons terhadap stimulus (Sheppard & Young, 2006). Secara biomekanik, kemampuan mengerem gerak dan melakukan re-akselerasi membantu pemain mengendalikan pusat massa ketika mengubah lintasan tubuh dan bola (Dos'Santos et al., 2018). Namun, Illinois Agility Test dalam penelitian ini menggunakan lintasan yang telah ditentukan. Karena itu, nilai $r=0,718$ lebih tepat ditafsirkan sebagai hubungan komponen change-of-direction speed dengan dribbling, bukan sebagai bukti langsung mengenai reactive agility.

Dalam pertandingan, pemain sering menghadapi situasi satu lawan satu, ruang yang

sempit, atau tekanan dari beberapa arah. Pemain yang memiliki kelincahan baik dapat melakukan akselerasi untuk memasuki ruang, deselerasi untuk mempertahankan kontrol, dan perubahan arah untuk menghindari tekel. Apabila perubahan arah dilakukan terlambat, bola cenderung berada terlalu jauh dari kaki atau tubuh kehilangan keseimbangan. Temuan penelitian ini mendukung pendapat Falentino & Suwirman (2022) bahwa kelincahan berhubungan dengan kemampuan *dribbling* karena membantu pemain merespons perubahan situasi sambil mempertahankan penguasaan bola.

Hasil ini sejalan dengan Paryadi et al. (2023), Bintara & Hartono (2023), serta Tismayanthi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa komponen kelincahan berperan dalam keterampilan menggiring bola. Kesamaan temuan pada kelompok pemain yang berbeda memperkuat dugaan bahwa kelincahan merupakan komponen biomotor yang konsisten mendukung *dribbling*. Meski demikian, korelasi tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat secara langsung. Kemampuan *dribbling* tetap dipengaruhi pengalaman bermain, kualitas teknik sentuhan, kecepatan, keseimbangan, dan pengambilan keputusan (Bahtra et al., 2023).

Implikasinya, pelatih perlu mengembangkan kelincahan dalam konteks yang dekat dengan permainan. Latihan tanpa bola seperti *agility ladder*, *cone drill*, *zig-zag run*, dan *shuttle run* dapat digunakan untuk membangun dasar perubahan arah. Setelah pola gerak dikuasai, latihan perlu dipadukan dengan bola melalui *cone dribbling*, perubahan

arah berdasarkan isyarat, atau situasi satu lawan satu. Progresi tersebut membantu transfer kemampuan dari latihan fisik menuju keterampilan *dribbling* yang fungsional (Rizal et al., 2026).

Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Dribbling

Koefisien korelasi 0,676 menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan kuat dengan kemampuan *dribbling*. Keterampilan membawa bola menuntut pemain menerima informasi visual mengenai kecepatan bola, jarak terhadap kaki, posisi lawan, dan ruang gerak. Informasi tersebut kemudian diterjemahkan menjadi gerakan tungkai dengan arah dan kekuatan sentuhan yang sesuai. Semakin baik integrasi visual-motorik, semakin kecil kemungkinan sentuhan bola terlalu kuat, salah arah, atau terlambat dilakukan.

Koordinasi mata-kaki memungkinkan pemain mempertahankan kontrol tanpa terus-menerus menundukkan kepala. Pemain yang terlalu fokus melihat bola akan kehilangan informasi penting mengenai posisi rekan dan lawan. Sebaliknya, pemain dengan koordinasi baik dapat menggunakan penglihatan perifer, mengatur sentuhan secara otomatis, dan tetap membaca permainan. Hal ini menjelaskan mengapa koordinasi berkaitan dengan kualitas *dribbling*, terutama pada situasi permainan yang memerlukan keputusan cepat (Hasbi et al., 2023).

Hubungan koordinasi mata-kaki dengan *dribbling* juga memiliki dimensi kognitif. Pemain harus memindai ruang, mengantisipasi gerak lawan, lalu mengeksekusi respons kaki tanpa kehilangan kontrol bola. Agility sendiri mencakup komponen visual scanning dan anticipation (Sheppard & Young, 2006), sedangkan pemain sepak bola usia muda dengan pengambilan keputusan yang lebih baik dilaporkan menggunakan strategi pencarian visual yang lebih terarah serta menghasilkan respons yang lebih cepat dan akurat (Vaeyens et al., 2007). Dengan demikian, koordinasi mata-kaki mendukung bukan hanya ketepatan sentuhan, tetapi juga pelaksanaan keputusan motorik berdasarkan informasi visual.

Temuan ini mendukung penelitian Faruqi & Putra (2023), Bahar (2023), serta Marta & Oktarifaldi (2020). Penelitian tersebut menempatkan koordinasi mata-kaki sebagai salah satu faktor yang membantu ketepatan kontrol dan arah bola. Hasil deskriptif penelitian ini juga menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan komponen yang paling bervariasi; 50% pemain berada pada kategori kurang atau kurang sekali.

Kondisi ini memberikan informasi praktis bahwa program latihan SSB perlu memberikan porsi lebih besar pada latihan koordinatif.

Meskipun demikian, hubungan koordinasi mata-kaki dengan *dribbling* tidak selalu muncul pada setiap populasi. Murib et al. menemukan koordinasi mata-kaki tidak berhubungan signifikan dengan kemampuan *dribbling*, dan hubungan simultan kelincuhan serta koordinasi mata-kaki juga tidak signifikan (Murib et al., 2023). Perbedaan dengan penelitian ini dapat berkaitan dengan karakteristik sampel, jenis tes kelincuhan yang digunakan, pengalaman latihan, dan variasi kemampuan antarpemain. Oleh sebab itu, temuan penelitian ini perlu dipahami sebagai bukti kontekstual pada pemain SSB Buayan Putra, bukan sebagai hubungan yang otomatis berlaku pada seluruh kelompok pemain.

Latihan koordinasi sebaiknya berkembang dari tugas sederhana menuju situasi kompleks. *Wall pass drill* dan *Soccer Wall Volley Test* dapat digunakan untuk melatih ritme, akurasi, dan respons kaki terhadap pantulan. Latihan berikutnya dapat berupa *reaction ball drill*, *dribbling* dengan isyarat warna atau angka, pergantian kaki secara bergantian, serta kombinasi *dribbling* dan passing. Latihan perlu dilakukan dengan kedua kaki agar pemain tidak terlalu bergantung pada sisi dominan.

Hubungan Kelincuhan dan Koordinasi Mata-Kaki secara Simultan dengan Kemampuan Dribbling

Koefisien korelasi ganda 0,728 memperlihatkan bahwa kelincuhan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memiliki hubungan kuat dengan kemampuan *dribbling*. Kedua komponen tersebut menjalankan fungsi yang saling melengkapi. Kelincuhan mengatur perubahan arah, kecepatan, dan stabilitas tubuh, sedangkan koordinasi mata-kaki mengatur ketepatan sentuhan bola. Pemain yang lincah tetapi kurang terkoordinasi dapat bergerak cepat namun kehilangan bola; sebaliknya, pemain yang memiliki kontrol baik tetapi kurang lincah akan kesulitan melepaskan diri dari tekanan.

Keterampilan *dribbling* pada situasi pertandingan bersifat terbuka karena pemain harus merespons stimulus yang tidak selalu dapat diprediksi. Pemain dapat mengubah rencana berdasarkan pergerakan lawan, ruang yang tersedia, dan dukungan rekan. Oleh sebab itu, latihan yang hanya mengulang lintasan tetap belum cukup. Setelah pemain menguasai teknik dasar, pelatih perlu menambahkan stimulus pengambilan keputusan melalui *reactive dribbling*, permainan satu lawan satu,

dan *small-sided games*. Bentuk latihan tersebut menggabungkan kontrol bola, perubahan arah, persepsi ruang, dan keputusan taktis.

Hasil penelitian memperkuat konsep bahwa pembinaan teknik dan kondisi fisik tidak seharusnya dipisahkan secara kaku. Wisesa & Siswantoyo (2021) menunjukkan bahwa metode latihan dan koordinasi memengaruhi kemampuan *dribbling* pemain usia muda, sedangkan Suryadi et al. (2022) melaporkan manfaat latihan lari zig-zag dengan bola. Program yang terintegrasi memungkinkan pemain mengembangkan komponen biomotor dalam pola gerak yang relevan dengan permainan.

Pelatih SSB Buayan Putra dapat menggunakan hasil ini sebagai dasar evaluasi individual. Pemain dengan kelincahan tinggi tetapi koordinasi rendah membutuhkan latihan kontrol dan ritme sentuhan. Pemain dengan koordinasi baik tetapi waktu kelincahan lebih lambat membutuhkan latihan perubahan arah, akselerasi, dan deselerasi. Pemain yang rendah pada kedua komponen memerlukan progresi latihan dasar dengan volume dan kompleksitas yang disesuaikan. Pendekatan individual tersebut akan lebih efektif daripada menerapkan beban yang sama kepada seluruh pemain.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil, kelompok usia yang spesifik, serta desain korelasional yang tidak membuktikan pengaruh kausal. Pengukuran dilakukan pada satu sekolah sepak bola sehingga generalisasi perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan sampel lebih besar, kelompok usia berbeda, dan desain eksperimen untuk menguji efektivitas model latihan gabungan kelincahan dan koordinasi terhadap peningkatan *dribbling*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kelincahan terbukti mempunyai hubungan yang positif dan signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SSB Buayan Putra Padang Pariaman. Hal tersebut tercermin dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,718 dan *t* hitung sebesar 3,57. Koordinasi mata-kaki juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan kemampuan *dribbling*, yang dibuktikan melalui nilai *r* hitung 0,676 serta *t* hitung 3,18. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut berkaitan dengan kemampuan pemain dalam melakukan gerakan menggiring bola secara efektif.

Secara bersama-sama, kelincahan dan koordinasi mata-kaki menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai

korelasi ganda R sebesar 0,728 dan *F* hitung sebesar 6,18. Dengan demikian, pengembangan kemampuan *dribbling* pemain dapat mempertimbangkan latihan yang tidak hanya berfokus pada teknik penguasaan bola, tetapi juga meningkatkan kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara terpadu.

Hasil ini menegaskan bahwa pembinaan *dribbling* pemain usia muda perlu mengintegrasikan latihan perubahan arah, keseimbangan, kontrol bola, dan koordinasi visual-motorik dalam program yang sistematis dan berkelanjutan. Pelatih disarankan menggunakan latihan tanpa bola sebagai dasar, kemudian meningkatkan kompleksitas melalui latihan dengan bola, stimulus reaktif, dan situasi permainan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SSB Buayan Putra Padang Pariaman, para pemain yang menjadi partisipan, pelatih, pengelola, serta Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang atas dukungan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Asep Sudharto, Ramdan Pelana, & Johansyah Lubis. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>
- Bahar, C. (2023). Hubungan Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola di SMP Negeri 10 Kerinci. *Journal on Education*, 5, 13452–13464. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2353>
- Bahtra, R., Naza Putra, A., & Gemaini, A. (2023). Implementation of Endurance Training Model Based on Basic Soccer Techniques to Soccer Coaches in Pariaman City. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 799–806. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2166>
- Bahtra, R., & Putra, E. (2019). Pembinaan Sekolah Sepak Bola (SSB) Ketaping Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 4(2), 101–105.
- Bintara, J. Y., & Hartono, M. (2023). Korelasi Kelincahan, Keseimbangan, dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB BINA

- PUTRA. *Universitas Negeri Semarang*, 4(1).
- Dadamuda, J. (2025). Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Mahasiswa Jurusan POR FIKKM UNIMA. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(2), 3–6.
- Dos'Santos, T., Thomas, C., Comfort, P., & Jones, P. A. (2018). The Effect of Angle and Velocity on Change of Direction Biomechanics: An Angle-Velocity Trade-Off. *Sports Medicine*, 48(10), 2235–2253. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0968-3>
- Falentino, F., & Suwirman. (2022). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan & Olahraga*, 5(8), 12–19.
- Faruqi, H., & Putra, A. N. (2023). Hubungan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan dribbling siswa Sekolah Sepak Bola Rajawali Tanjung Jati Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2).
- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784–808.
- Lee, T. L., Ko, D.-K., & Kang, N. (2024). Advanced Force Coordination of Lower Extremities During Visuomotor Control Task in Soccer Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95(3), 581–587. <https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2283034>
- Marta, I., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4, 1–14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>
- Murib, E., Muhammad, J., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan kemampuan menggiring: studi pada atlet sepakbola di Jayapura. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 137–145. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16474>
- Paryadi, P., Jupri, J., Huda, M., Yudhistira, D., Sulistiyono, S., & Virama, L. (2023). Football: Do Flexibility, Agility, And Balance Correlate To Dribbling Ability? *MEDIKORA*, 22, 10–21. <https://doi.org/10.21831/medikora.v22i2.64174>
- Rizal, M. C., Cahyani, O. D., & Putri, W. S. K. (2026). Efektivitas Latihan Zig-zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dribbling Atlet Sepak Bola SSB Rajekwesi Fase Fundamental. *Jendela Olahraga*, 11(03), 293–301.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Suryadi, A., Iskandar, D., & Budi. (2022). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag With The Ball Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak bola SSB Putra Gumelar. *STKIP Muhammadiyah Kuningan, Vol 4 No 2*.
- Tismayanthi, N., Parwata, I., & Sena, I. (2023). Hubungan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 1 Tembuku. *JURNAL KESEHATAN, SAINS, DAN TEKNOLOGI (JAKASAKTI)*, 2. <https://doi.org/10.36002/js.v2i1.2487>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual search behaviors. *Journal of Motor Behavior*, 39(5), 395–408. <https://doi.org/10.3200/JMBR.39.5.395-408>
- Wisesa, D., & Siswantoyo, S. (2021). Perbedaan metode latihan dan tingkat koordinasi berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola U-12. *Sepakbola*, 1, 32–38. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.91>