

# HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA SSB ELANG SAKTI TULAKAN USIA 14 TAHUN

Gadang Candra Dinata<sup>1</sup>, Anung Probo Ismoko<sup>2</sup>, Ridha Kurniasih Astuti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

E-mail: gadangchandra2@gmail.com<sup>1</sup>, ismokoanung@gmail.com<sup>2</sup>, dickyalfindana1990@gmail.com<sup>3</sup>

**Abstrak:** Keterampilan menggiring bola peserta SSB Elang Sakti Tulakan masih belum maksimal, hal ini dipengaruhi kurangnya dukungan dari faktor fisik seperti koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan menggiring bola peserta SSB Elang Sakti Tulakan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survey dengan instrumen tes dan pengukuran sedangkan pengumpulan data yaitu menggunakan tes kelincahan, koordinasi mata-kaki dan kemampuan menggiring bola. Sampel penelitian ini adalah peserta SSB Elang Sakti Tulakan berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan menggiring bola. Hal ini ditunjukkan oleh: (1) Nilai  $r$  hitung hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola diperoleh nilai sebesar 0,879. (2) Nilai  $r$  hitung hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan menggiring bola diperoleh nilai sebesar 0,582. (3) Hasil analisis korelasi berganda antara data kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan menggiring bola diperoleh nilai  $F$  hitung sebesar 57,140 >  $F$  tabel sebesar 3.35. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara tepat memberikan pengaruh pada kemampuan menggiring bola.

**Kata Kunci:** Kelincahan, Koordinasi Mata-Kaki, Keterampilan Menggiring Bola

**Abstract:** The dribbling skills of SSB Elang Sakti Tulakan participants are still not optimal. Physical factors such as eye-foot coordination and agility influence the lack of support. This study aims to determine the relationship between agility and eye-foot coordination with the dribbling skills of SSB Elang Sakti Tulakan participants. This type of research is a correlational study using a survey method with test and measurement instruments, while data collection uses agility tests, eye-foot coordination, and dribbling skills. The sample of this study was 30 SSB Elang Sakti Tulakan participants. The research findings showed a significant relationship between agility and eye-foot coordination with dribbling skills. It indicated that 1) The calculated  $r$  value of the relationship between agility and dribbling skills was 0.879. 2) The calculated  $r$  value of the relationship between eye-foot coordination and dribbling skills was 0.582. 3) The results of the multiple correlation analysis between agility data and eye-foot coordination with dribbling skills obtained a calculated  $F$  value of 57.140 >  $F$  table of 3.35. Thus, the conclusion is that agility and eye-foot coordination influence dribbling skills.

**Keywords:** Agility, Leg Power, Lay Up Accuracy

## PENDAHULUAN

Menurut Luxbacher, J.A. (2011) sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang bertujuan mencetak gol dengan menendang bola ke gawang lawan. Setiap tim biasanya terdiri dari 11 pemain, termasuk seorang kiper yang bertugas menghalangi bola masuk ke gawang. Tujuan utama dalam sepak bola adalah mencetak gol sebanyak mungkin dengan mengirimkan bola ke dalam gawang lawan. Pertandingan biasanya

berlangsung dalam dua babak dengan durasi tertentu, dan tim yang mencetak gol lebih banyak dinyatakan sebagai pemenang. Selain tujuan tim, pemain juga memiliki tujuan individu dalam sepak bola. Pemain berusaha meningkatkan keterampilan seperti dribbling, tendangan, dan visi permainan. Prestasi individu, seperti mencetak gol atau memberikan assist, juga menjadi tujuan para pemain. Di tingkat yang lebih tinggi, seperti turnamen atau liga, tujuan tim adalah memenangkan kompetisi. Tim yang terus mencetak gol dan meraih kemenangan akan maju dalam kompetisi dengan harapan meraih gelar juara. Ada aturan tertentu yang harus diikuti, seperti larangan menggunakan tangan (kecuali kiper), offside, dan aturan lainnya. Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia dan memiliki sejarah panjang serta turnamen bergengsi seperti Piala Dunia FIFA. Latihan terus-menerus diperlukan untuk mengasah keterampilan dasar agar menjadi pemain sepak bola yang baik.

Kelincahan memainkan peran krusial dalam kemampuan menggiring bola. Kemampuan bergerak cepat dan lincah memungkinkan pemain menghindari lawan, menjaga kontrol bola, dan menciptakan peluang. Dengan kelincahan yang meningkat, pemain dapat lebih efektif menghadapi tekanan lawan dan meningkatkan kemampuan dribbling. Kemampuan mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki sangat penting dalam dribbling. Pemain harus dapat melihat arah yang benar dan secara bersamaan menggerakkan kaki sesuai dengan arah yang diinginkan. Koordinasi yang baik memungkinkan pemain menghindari lawan, menciptakan peluang, dan menjaga kontrol bola. Kemampuan dribbling mencakup teknik dan kontrol bola yang baik. Dengan kelincahan dan koordinasi yang baik, pemain dapat menggiring bola dengan cepat, akurat, dan dalam berbagai situasi permainan. Untuk meningkatkan kemampuan dribbling, pemain sering menjalani latihan yang fokus pada pengembangan kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Semua ini berkontribusi pada keterampilan dasar yang diperlukan dalam sepak bola, termasuk kontrol bola yang baik dan kemampuan bergerak efektif di lapangan. Menguasai kemampuan dribbling memungkinkan pemain menjadi ancaman serius di lapangan, memecah pertahanan lawan, dan menciptakan peluang mencetak gol.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor mempengaruhi kemampuan dribbling, termasuk kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Untuk menguji hubungan antara faktor-faktor ini dengan teknik dribbling, penulis bermaksud melakukan penelitian berjudul "Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-

Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Peserta SSB Elang Sakti Tulakan Usia 14 Tahun". Penelitian ini akan melibatkan peserta dari sekolah sepak bola Bintang Muda Jati Gunung.

Sekolah Sepak Bola Elang Sakti Tulakan merupakan salah satu tempat pelatihan di Kecamatan Tulakan yang fokus pada cabang olahraga sepak bola, yang memiliki banyak peminat. Antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan sangat tinggi. Dalam penelitian ini, identifikasi masalah sangat penting. Masalah utama yang ingin dipecahkan adalah hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan dribbling pada peserta sekolah sepak bola Elang Sakti Tulakan usia 14 tahun. Usia 14 tahun dipilih karena kondisi fisik yang mendukung untuk serangkaian tes variabel. Remaja pada usia ini mulai terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, merasa setara dengan orang dewasa. Karena hubungan antar variabel belum diketahui, penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan kemampuan dribbling. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan program latihan bagi peserta sekolah sepak bola untuk meningkatkan teknik dasar dribbling.

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Arikunto, Suharsimi. (2010) penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi yang bertujuan untuk menemukan adanya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Menurut Salmaa (2018; 20), "penelitian korelasi juga bertujuan untuk mengetahui seberapa erat hubungan tersebut serta apakah hubungan tersebut memiliki arti atau tidak.". Populasi yang digunakan dalam penelitian seluruh peserta SSB Elang Sakti Tulakan yang berjumlah 30 orang. Variabel dalam penelitian ada dua, yaitu variabel bebas (X) yang terdiri dari kelincahan (X1) dan koordinasi mata-kaki (X2) sedangkan untuk variabel terikat (Y) kemampuan menggiring bola. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, dimana instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu: 1. Kelincahan dengan *illinois agility run test*. 2. Koordinasi mata-kaki dengan *soccer wall volley test*. 3. Kemampuan menggiring bola dengan tes kemampuan menggiring bola. Setelah data terkumpul kemudian, data diolah melalui uji prasyarat yang kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi yang dibantu oleh proqram IBM SPSS 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan *power* tungkai terhadap akurasi *lay up* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Pacitan, adapun data yang didapat dari melakukan tes pada masing-masing variabel dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Variabel Kelincahan

No.	Kelas Interval	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	<15.2	Sangat Baik	0	0%
2	15.2-16.1	Baik	5	16,6%
3	16.2-17.1	Cukup	8	26,6%
4	17.2-18.3	Kurang	15	50%
5	>18.3	Sangat Kurang	2	6,6%
Total	30	100%		

Tabel 2. Variabel Koordinasi Mata-kaki

No.	Kelas Interval	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	>10	Sangat Baik	1	3,3%
2	9-10	Baik	10	33,3%
3	7-8	Cukup	16	53,3%
4	5-6	Kurang	3	10%
Total	30	100%		

Tabel 3. Variabel Kemampuan Menggiring Bola

No.	Kelas Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	<17,10	Sangat baik	1	3,3%
2	17,10-19,31	Baik	13	43,3%
3	19,32-21,53	Cukup	13	43,3%
4	21,54-23,75	Kurang	3	10%
5	>23,75	Sangat kurang	0	0%
Total	30	100%		

Setelah mengetahui hasil presentase dari masing-masing variabel maka dapat diketahui bahwa kemampuan setiap peserta dengan jumlah 25 orang berbeda-beda. Kemudian setelah data diketahui untuk melanjutkan analisis data harus melalui uji prasyarat terlebih dahulu.

Uji prasyarat yang menggunakan 2 uji yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun hasil dari kedua uji prasyarat sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Kelincahan	0,194	0,05	Normal
Koordinasi mata-kaki	0,231	0,05	Normal
Kemampuan menggiring bola	0,599	0,05	Normal

Kaidah normalitas jika  $p > 0,05$  maka data normal. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa ketiga variabel  $> 0,05$  maka data data normal dan dapat melakukan uji selanjutnya.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Variabel	P value	Keterangan
Kelincahan	0,172	0,05
Koordinasi mata-kaki	0,463	0,05

Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$  maka data bersifat homogen. Berdasarkan tabel diatas semua variabel  $> 0,05$  maka data dinyatakan homogen. Maka data dapat dilakukan pengujian korelasi

Tabel 6. Uji Korelasi antara Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Korelasi	P	sig.	Keterangan	r hitung	r tabel	Keterangan
x1y	0,000	0,05	Signifikan	0,879	0,361	Ada Korelasi

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh koefisiensi kelincahan dengan akurasi *lay up* sebesar 0,451 bernilai positif. Uji keberartian koefisiensi korelasi dilakukan dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha=5\%$  dengan  $N = 25$  dengan rumus  $N-2$  ( $25 - 2 = 23$ ) sehingga diperoleh  $r_{tabel}$  0,396. Karena koefisiensi korelasi antara  $r_{hitung}$  0,451  $>$   $r_{tabel}$  0,396, berarti koefisiensi signifikan. Dengan demikian hipotesis berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap akurasi *lay up*”.

Tabel 7. Uji korelasi antara Koordinasi Mata-kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Korelasi	P	sig.	Keterangan	r hitung	r tabel	Keterangan
x2y	0,001	0,05	Signifikan	0,582	0,361	Ada Korelasi

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh koefisiensi *power* tungkai dengan akurasi *lay up* sebesar 0,496 bernilai positif. Uji keberartian koefisiensi korelasi dilakukan dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha=5\%$  dengan  $N = 25$  dengan rumus  $N-2$  ( $25 - 2 = 23$ ) sehingga diperoleh  $r_{tabel}$  0,396. Karena koefisiensi korelasi antara  $r_{hitung}$  0,496 >  $r_{tabel}$  0,396, berarti koefisiensi signifikan. Dengan demikian hipotesis berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap akurasi *lay up*”.

Tabel 8. Uji Korelasi antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Korelasi	<i>P</i>	<i>sig.</i>	Keterangan	$r_{hitung}$		$f_{hitung}$	$f_{tabel}$	Keterangan
x1x2y	0,000	0,05	Signifikan	0,809		57,140	3,35	Ada Korelasi

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh koefisiensi kelincahan dan *power* tungkai dengan akurasi *lay up* sebesar 0,651 bernilai positif. Uji keberartian koefisiensi korelasi dilakukan dengan membandingkan  $f_{hitung}$  dengan  $f_{tabel}$ , pada  $\alpha=5\%$  dengan  $N = 25$  dengan rumus  $N - k - 1 = (25 - 2 - 1 = 22)$  sehingga diperoleh  $f_{tabel}$  3,44. Karena koefisiensi korelasi antara  $r_{hitung}$  0,651 >  $r_{tabel}$  0,396 dan untuk  $f_{hitung}$  24,307 >  $f_{tabel}$  3,44, berarti koefisiensi signifikan. Dengan demikian hipotesis berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan *power* tungkai terhadap akurasi *lay up*”.

## Pembahasan

### *Hubungan Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*

Penelitian menemukan hubungan signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki pada atlet SSB Elang Sakti Tulakan. Kelincahan berdampak positif pada kemampuan menggiring bola, menunjukkan bahwa semakin lincah seorang pemain, semakin baik kemampuan mereka dalam menggiring bola. Hasil analisis menunjukkan kelincahan mempengaruhi kemampuan menggiring bola secara signifikan, dengan nilai  $p>0,05$ . Kemampuan mengubah arah tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan sangat penting dalam meningkatkan kelincahan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kelincahan berperan penting dalam kemampuan menggiring bola atlet di SSB Elang Sakti Tulakan.

### *Hubungan Antara Koordinasi Mata-kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola atlet SSB Elang Sakti Tulakan. Koordinasi mata-kaki memiliki pengaruh yang sangat besar dilihat dari uji korelasi di atas terhadap kemampuan menggiring bola. Pengaruh ini bersifat positif, yang menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi mata-kaki atlet, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menggiring bola. Koordinasi mata-kaki yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan presisi. Ketika menggiring bola, pemain harus melihat bola, lawan, dan area sekitar sambil menggerakkan kaki mereka dengan tepat untuk menjaga bola tetap dekat dan terlindungi.

### *Hubungan Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*

Secara bersama-sama, sumbangan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dapat diukur dengan nilai  $R^2$  ( $r^2$  dikalikan 100%). Dalam penelitian ini, nilai  $R^2$  adalah 0,809, yang mengindikasikan bahwa kedua faktor tersebut bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 80,9% terhadap kemampuan lay up. Sisanya, yaitu 19%, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun demikian, secara independen, kelincahan memiliki pengaruh dominan terhadap koordinasi mata-kaki dalam konteks kemampuan menggiring bola. Dalam konteks permainan sepak bola, kemampuan menggiring bola juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti keterampilan teknis, kecepatan dan keseimbangan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, tidak hanya kelincahan dan koordinasi mata-kaki yang harus dipertimbangkan, tetapi juga faktor-faktor lain yang berkontribusi sebesar 19% terhadap kemampuan tersebut.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola atlet sepak bola SSB Elang Sakti Tulakan, dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola atlet ( $p = 0,000 < 0,05$ ). 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola atlet ( $p = 0,001 < 0,05$ ). 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola atlet ( $R^2 = 0,809 > r$  tabel 0,361).

Ini menunjukkan bahwa kelincahan dan koordinasi mata-kaki berperan penting dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada atlet sepak bola di SSB Elang Sakti Tulakan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Salmaa. (2018, June 20). *Desain Penelitian: Pengertian, Jenis, Dan Contoh*. Penerbit Deepublish. <https://penerbitdeepublish.com/desain-penelitian/>

