



**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA EKSTRAKULIKULER MTS
DARUL NAIM PENYAGUN**

Nurannisa¹.Erna Lestari Rambe².Rudi Hanafi³.

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Meranti Kabupaten Kepulauan Meranti
email: na9019871@gmail.com

Submitted : 2026-02-02, *Reviwed*: 2026-03-08, *Accepted* : 202-04-03

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kemampuan *dribbling* bola para pemain sepak bola ekstrakurikuler MTs Darul Naim Penyagun meningkat seiring dengan peningkatan kelincahan dan koordinasi mata-kaki mereka. Penurunan performa tim, yang diduga sebagai akibat dari kemampuan *dribbling* bola yang buruk, merupakan pokok penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik korelasional dan metodologi kuantitatif. Sebanyak 16 atlet ekstrakurikuler dari MTs Darul Naim membentuk populasi dalam penelitian ini, dan mereka secara kolektif membentuk sampel penelitian (sampel total). Beberapa instrumen yang digunakan adalah tes koordinasi mata-kaki, Tes Lari Kelincahan Illinois, dan tes kemampuan menggiring bola. Kemampuan menggiring bola dan koordinasi mata-kaki ditemukan berkorelasi tinggi ($R_{hit} = 0,75 > R_{tab} = 0,50$, kontribusi 57%).

Korelasi yang lebih kuat antara kemampuan *dribbling* bola dan kelincahan diamati, dengan kontribusi 58%, nilai R_{tab} 0,50, dan nilai R_{hit} 0,76. Kemampuan *dribbling* bola secara signifikan berhubungan dengan koordinasi mata-kaki dan kelincahan (nilai R_{hit} : 0,83, R_{tab} : 0,50, dan kontribusi: 69%, yang semuanya dianggap kuat).

Temuan menunjukkan bahwa pemain sepak bola ekstrakurikuler MTs Darul Naim Penyagun mungkin mendapat manfaat dari pengembangan koordinasi mata-kaki dan kelincahan mereka untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola mereka. Para pelatih harus menekankan pentingnya mengembangkan kelincahan

dan koordinasi mata-kaki dalam program pelatihan untuk membantu pemain mereka *dribbling* bola dengan lebih baik dan meningkatkan performa tim.

Kata Kunci: Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Kemampuan Dribbling, Sepak bola

ABSTRACT

Finding out how MTs Darul Naim Penyagun's extracurricular football players' dribbling abilities are impacted by agility and eye-foot coordination is the main objective of this study. It is believed that bad dribbling skills are to blame for the declining team performance, which is the focus of the research. The researchers in this study used quantitative methods and a correlational approach. The research sample for this study was comprised of the 16 extracurricular athletes from MTs Darul Naim, who were also the population. Among the instruments used were tests of dribbling ability, agility (the Illinois Agility Run Test), and eye-foot coordination. A strong correlation between dribbling skill and eye-foot coordination was found in the data analysis, with a Rhit value of 0.75 > Rtab 0.50 and a contribution of 57%.

Additionally, with a Rhit value of 0.76, Rtab of 0.50, and a contribution of 58%, there was a substantial correlation between agility and dribbling skill. With a Rhit value of 0.83, Rtab of 0.50, and a contribution of 69%, which is considered as strong, eye-foot coordination and agility together showed a substantial association to dribbling skill.

According to the findings of this study, eye-foot coordination and agility are physical characteristics that are essential for enhancing the dribbling skills of MTs Darul Naim Penyagun's extracurricular soccer players. In order to promote dribbling abilities and enhance team performance, coaches are encouraged to concentrate training programs on enhancing eye-foot coordination and agility.

Keywords: Eye-Foot Coordination, Agility, Dribbling Ability, Soccer.

PENDAHULUAN

Partisipasi dalam olahraga merupakan investasi untuk masa depan sumber daya manusia Indonesia. Salah satu cara untuk meningkatkan standar SDM adalah dengan berinvestasi pada orang-orang yang akan mengisi posisi kosong di masa depan. Berinvestasi pada generasi muda Indonesia melalui atletik adalah salah satu strategi untuk menciptakan negara yang lebih berwawasan luas. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Olahraga dan Kesehatan Nasional No. 11 Tahun 2022, yang menyatakan:

“Setiap aktivitas yang mendorong pengembangan holistik kemampuan fisik, mental, sosial, dan budaya individu melalui latihan yang terkoordinasi dan disengaja dianggap sebagai olahraga. Olahraga yang responsif terhadap kebutuhan pengembangan olahraga dan berlandaskan pada Pancasila dan Konstitusi Republik Indonesia tahun 1945 dikenal sebagai olahraga nasional.”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap masyarakat secara keseluruhan karena mendorong perkembangan aspek penting lainnya dari bentuk manusia selain kemampuan dan kebugaran fisik. Salah satu cara untuk mengembangkan manusia Indonesia yang kompeten secara utuh adalah melalui olahraga.

Bahkan di Indonesia, sepak bola merupakan olahraga terpopuler di semua kelas sosial, menjadikannya olahraga terpopuler secara global. Asosiasi Sepak Bola Indonesia (PSSI) adalah organisasi nasional dan regional yang mempromosikan dan mengembangkan sepak bola Indonesia melalui organisasi tingkat provinsi dan kabupaten.

Semua kabupaten di Kabupaten Kepulauan Meranti memiliki tim sepak bola sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini telah menghasilkan banyak prestasi. Selain itu, terdapat instruktur yang berkualitas dan fasilitas yang memadai untuk kegiatan ekstrakurikuler ini. Wawancara pelatih dan diskusi resmi yang dilakukan pada tanggal 10 September 2025, menghasilkan informasi berikut mengenai Ekstrakurikuler MTs Darul Naim: 56 siswa telah terlibat dalam program ini selama tujuh tahun terakhir.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan wawancara dengan para pemimpin kegiatan ekstrakurikuler MTs Darul Naim, kelompok ini telah mencapai banyak hal sejak didirikan pada tahun 2015, baik di dalam kecamatan maupun antar sekolah. Ekstrakurikuler MTs Darul Naim pernah menduduki peringkat pertama se-Kecamatan tahun 2018, namun belakangan prestasinya cenderung menurun. Hal ini ditunjukkan dalam dua perlombaan

yang diikuti Ekstrakurikuler MTs Darul Naim pada tahun 2022 yaitu piala antar kabupaten dan kejuaraan sepak bola antar daerah. Akibat tereliminasi pada babak penyisihan, Ekstrakurikuler MTs Darul Naim tidak dapat melaju ke babak final.

Pembinaan, pelatihan, dan pengembangan telah disediakan oleh sponsor Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Islam Darul Naim untuk meningkatkan keterampilan teknis. Kemampuan menggiring bola dari satu pemain ke pemain lain adalah salah satu bakat yang perlu dikembangkan oleh setiap pemain. Dalam pertandingan sepak bola, tujuan utama adalah mencetak lebih banyak gol daripada gawang tim lawan. Kemampuan teknis seperti menggiring bola sangat diperlukan untuk ini, begitu pula kemampuan untuk mengarahkan bola ke gawang lawan dan mencari peluang mencetak gol.

Kemampuan menggiring bola dengan cekatan saat bergerak, berdiri, atau bersiap untuk mengoper atau menembak adalah bakat penting bagi setiap pemain sepak bola, kata Mielke (2007:10). Menemukan celah dan menciptakan peluang satu lawan satu dimungkinkan oleh kemampuan menggiring bola yang efektif.

Mengingat hal di atas, jelas bahwa menggiring bola adalah keterampilan sepak bola yang penting bagi setiap pemain yang ingin mencapai potensi penuh mereka. Alasannya adalah pemain perlu bergerak cepat dan mahir mengontrol bola karena waktu dan

ruang yang terbatas yang tersedia bagi mereka selama pertandingan. Sebuah tim mungkin mendapat manfaat dari pemain dengan kemampuan *dribbling* bola yang kuat ke arah gawang lawan karena kemampuan ini sangat penting untuk melihat celah dan menciptakan skenario tembakan.

Tentu akan lebih mudah mencari peluang dan mencetak gol jika bisa *dribbling* bola di area penalti dan dekat gawang. Tentu saja, agar *dribbling* berkualitas tinggi dan memberikan presisi yang baik, maka harus mencakup komponen-komponen yang dihubungkan menjadi beberapa bagian yang terintegrasi. Komponen-komponen ini mungkin mencakup keterampilan teknis, atribut mental, dan kecakapan fisik. Untuk mencapai pengembangan teknis dengan presisi tinggi, seluruh komponen ini diperlukan.

Selama pertandingan, atribut fisik yang dimaksud merupakan faktor utama yang memengaruhi kemampuan menggiring bola. Beberapa contohnya termasuk kecepatan, daya ledak, daya tahan, koordinasi mata-kaki, dan kekuatan kaki. Pemain sepak bola ekstrakurikuler di MTs Darul Naim Penyagun diberikan perhatian ekstra untuk mengembangkan kelincahan dan koordinasi kaki mereka sehingga mereka dapat menggiring bola dengan baik.

Kemampuan fisik yang rendah juga dapat menyebabkan penurunan kinerja karena menghambat realisasi bakat teknis

sepenuhnya. Selain itu, keterampilan teknis yang tidak efektif menyebabkan penampilan kemampuan bermain yang tidak tepat. Salah satu aspek internal yang mempunyai pengaruh signifikan terhadap prestasi adalah keadaan gizi. Saat melakukan latihan dan permainan, atlet dengan kondisi gizi yang sehat akan tampil lebih bersemangat dan bersemangat. Jika bicara soal kemampuan teknis sepak bola, mentalitas seorang pemain memegang peranan besar dalam performanya. Pola pikir positif memudahkan pemain untuk memahami dan mengontrol keterampilan teknisnya, terutama saat *dribbling* bola.

Masih terdapat kekurangan dalam kemampuan menggiring bola, seperti yang telah dicatat dan didiskusikan oleh penulis dengan pelatih ekstrakurikuler MTs Darul Naim. Di lapangan, sering terlihat pemain menggiring bola dengan ceroboh, yang memudahkan lawan untuk merebut bola dan membuat serangan balik lebih sulit. Sejauh yang penulis ketahui, pemain tingkat lanjut tidak terlalu mahir dalam menggiring bola; sebaliknya, mereka menggiring bola dengan kaku dan kesulitan melewati pertahanan. Pelepasan bola dilakukan dengan mudah bahkan saat mereka mendekati garis penalti lawan. Menurut performa skuad ekstrakurikuler MTs Darul Naim diduga disebabkan oleh lemahnya kemampuan *dribbling* mereka, karena tim ini jarang

meraih kemenangan, berdasarkan diskusi penulis dengan pelatih dan kejadian nyata yang terjadi di lapangan.

Diperkirakan bahwa kurangnya kemampuan menggiring bola pada pemain disebabkan oleh faktor internal, khususnya kondisi fisiknya. Komponen kondisi fisik ini meliputi, tetapi tidak terbatas pada, kecepatan, stabilitas, daya ledak, daya ledak pada kaki, koordinasi antara pergelangan kaki dan telapak kaki, dan kontak antara kaki dan bola, di antara banyak lainnya. Faktor fisik yang diyakini memiliki dampak terbesar pada variabel keterampilan menggiring bola meliputi koordinasi mata-kaki dan kelincahan pemain. Para peneliti di MTs Darul Naim Penyagun berupaya mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi penurunan prestasi akademik di antara para pemain sepak bola ekstrakurikuler sekolah tersebut dengan judul “**Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola Ektrakurikuler MTs Darul Naim Penyagun**”.

A. Kajian Penelitian yang Relevan

Untuk mengembangkan hipotesis dari sudut pandang yang digunakan dalam investigasi teoretis, diperlukan penelitian yang relevan. Studi ini mengambil referensi dari penelitian-penelitian oleh:

1. **Rahman, A., & Hidayat, S. (2021).** *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Keterampilan Dribbling pada Pemain Sepak Bola mts darul naim penyagun*

Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling ($r = 0.71, p < 0.05$)

Menunjukkan bahwa kombinasi kemampuan koordinasi dan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.

2. **Setiawan, D., & Nurjaman, R. (2022).** *Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepak bola mts darul naim penyagun*

Kelincahan memberikan kontribusi terbesar terhadap kemampuan dribbling sebesar 43%, sedangkan koordinasi 37%. Relevan karena menegaskan pentingnya kelincahan dan koordinasi dalam keterampilan menggiring bola.

3. **Latuheru, R. V. (2023).** *The Techniques of Football Dribbling in Learning Physical Education, Sports, and Health*

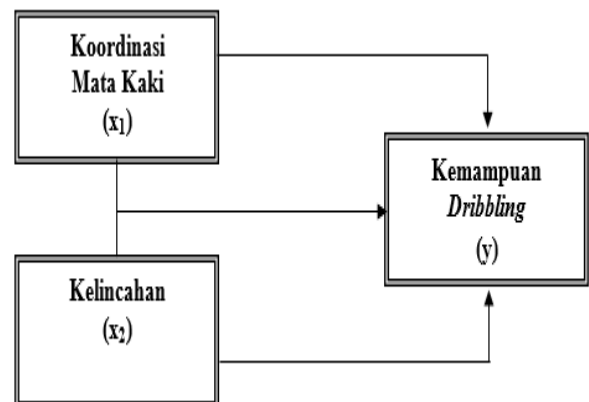
Faktor utama dalam keberhasilan dribbling meliputi kontrol bola, kelincahan, dan koordinasi.

Menguatkan teori bahwa kelincahan dan koordinasi merupakan determinan utama keterampilan menggiring bola.

B. Kerangka Konseptual

Dengan mengacu pada karya-karya teoretis yang disebutkan sebelumnya, kita dapat membangun landasan teoretis untuk penelitian ini. Kemampuan menggiring bola adalah variabel dependen, sedangkan kelincahan dan koordinasi mata-kaki adalah variabel independen. Landasan pemikiran bagaimana masing-masing unsur berhubungan dengan keterampilan dribbling sepak bola di Ekstrakurikuler MTs Darul Naim Penyagun dijelaskan di bawah ini.

Grafik kerangka konseptual berikut memberikan rincian lebih lanjut berdasarkan alasan di atas:



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan studi teoritis dan kerangka konseptual, hipotesis penelitian ini adalah:

Ha₁ : Ekstrakurikuler Pemain Sepak Bola MTs Darul Naim Penyagun Kemampuan dribbling dan koordinasi mata-kaki saling berkaitan.

Ha₂ : Keterampilan menggiring bola (dribbling) dan ketangkasan pemain sepak bola MTs Darul Naim Penyagun saling berkaitan.

Ha₃ : Kemampuan dribbling pemain ekstrakurikuler sepak bola MTs Darul Naim Penyagun berhubungan dengan koordinasi mata kaki dan kelincuhan.

PEMBAHASAN

Temuan peneliti menunjukkan bahwa kelincuhan dan koordinasi mata-kaki seorang pemain mungkin mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola. Hal ini menunjukkan bahwa performa dribbling pemain Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Darul Naim sangat dipengaruhi oleh kelincuhan dan koordinasi mata kaki.

Bafirman menyatakan (2013:129) bahwa "penguasaan keterampilan motorik sangat didukung oleh koordinasi." Koordinasi membutuhkan penggunaan banyak indra, termasuk penglihatan, sentuhan, pendengaran, dan sebagainya. Definisi ini menjabarkan berbagai jenis koordinasi motorik, termasuk koordinasi mata-kaki—kemampuan

fisik yang sangat berpengaruh pada sepak bola. Salah satu dari sekian banyak keterampilan sepak bola yang membutuhkan koordinasi mata-kaki adalah menggiring bola.

Tugas yang membutuhkan perubahan arah secara tiba-tiba sangat diuntungkan dari kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dan efisien, kata Bompa dan Buzzichelli (2020). Eksekusi gerakan yang optimal merupakan komponen kelincuhan yang membutuhkan kecepatan, koordinasi, dan kekuatan. Variabel fisik seperti kekuatan otot, pembekuan, dan reaksi sensorik juga memainkan peran utama dalam menentukan kelincuhan (Bompa & Buzzichelli, 2020).

Koordinasi dapat diklasifikasikan menurut jenisnya untuk mencapai hal ini. Dua kategori utama koordinasi adalah koordinasi umum dan koordinasi spesifik. Berikut adalah apa yang dikatakan Bompa, sebagaimana dikutip dalam Sukadiyanto (2011:149):

"Dalam bentuk paling dasarnya, koordinasi dapat bersifat umum atau spesifik. Kapasitas seluruh tubuh seseorang untuk berkoordinasi dan beradaptasi dengan gerakan satu sama lain secara bersamaan dikenal sebagai koordinasi umum. Ini berarti bahwa seluruh sistem neurologis, bersama dengan otot dan persendian, terlibat dalam setiap gerakan. Kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan simultan dari beberapa anggota tubuh adalah apa yang kita maksud

ketika kita berbicara tentang koordinasi spesifik.

Kemampuan menggiring bola dan menggiring bola seorang pemain dipengaruhi oleh koordinasi mata-kaki mereka. Kemampuan menggiring bola seorang pemain menjadi lebih mahir seiring dengan peningkatan koordinasi pergelangan kaki mereka. Alasannya adalah bahwa selama dua sesi pertandingan 45 menit, pemain dituntut untuk memiliki koordinasi kaki-ke-kaki yang kuat.

Kemampuan untuk dengan cepat mengubah posisi atau arah seseorang sambil melakukan tindakan lain adalah apa yang dimaksud Widiastuti (2019) ketika mereka berbicara tentang kelincahan. Seorang pemain sepak bola yang lincah dapat dengan mudah menghindari pemain bertahan sambil menggiring bola. Bafirman (2013:83) mengatakan bahwa "Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dengan cepat untuk mengatasi rintangan." Kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan, dan fleksibilitas.

Oleh karena itu, kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak cepat, gesit, dan cekatan; kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan mudah. Hal ini menyoroti pentingnya kecepatan dan kelincahan sebagai kemampuan fisik dalam sepak bola, terutama untuk menggiring bola.

Intinya, seorang pemain sepak bola menggunakan tubuh atau anggota tubuhnya untuk melakukan gerakan penuh dalam waktu paling cepat dalam berbagai suasana dan arah; kelincahan ini datang dari seseorang yang memiliki kelincahan. Kelincahan adalah serangkaian gerakan cepat dan cekatan yang kohesif yang memerlukan koordinasi dan urutan beberapa gerakan. Gerakan ini diawali dengan posisi tubuh yang berbeda-beda tergantung situasi kedatangan bola

"Waktu reaksi, kemampuan fokus pada masalah yang dihadapi, kendali keseimbangan, dan kemampuan menghentikan gerakan motorik merupakan elemen yang menunjukkan bagus atau tidaknya kelincahan." Menurut Suharno, keterampilan biomotorik, kemampuan memecahkan masalah, dan waktu tanggap seorang pemain sepak bola berkontribusi terhadap kesuksesannya.

Intinya, seorang pemain sepak bola menggunakan tubuh atau anggota tubuhnya untuk melakukan gerakan penuh dalam waktu paling cepat dalam berbagai suasana dan arah; kelincahan ini datang dari seseorang yang memiliki kelincahan. Kelincahan adalah serangkaian gerakan cepat dan cekatan yang kohesif yang memerlukan koordinasi dan urutan beberapa gerakan. Tergantung pada keadaan sekitar datangnya bola, gerakan ini diawali dengan berbagai postur tubuh.

KESIMPULAN

Kesimpulan berikut diperoleh dari penelitian yang menyeluruh dan mendalam:

1. Nilai kontribusi koordinasi mata-kaki adalah 56% dan nilai yang dihitung adalah 0,75, menunjukkan adanya korelasi antara kemampuan kepemimpinan dan tim sepak bola ekstrakurikuler di MTs Darul Naim. Faktor lain mempengaruhi sisanya sebesar 43,04%.
2. Nilai yang dihitung sebesar 0,76 dan nilai kontribusi sebesar 57,59% menunjukkan adanya korelasi antara kapasitas kepelatihan dan kelincahan pemain sepak bola ekstrakurikuler di MTs Darul Naim. Faktor lain menentukan sisanya sebesar 42,41%.
3. Kapasitas pembinaan ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Darul Naim berkorelasi dengan koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan nilai hitung sebesar 0,83 atau nilai kontribusi sebesar 69,49%. 31,51% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2021). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Edisi 3 Jakarta: Bumi Aksara
- Asril, (2010). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Padang; Sukabina
- Bafirman, (2013). *Fisiologi olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Bompa, Tudor O. (2009). *Theory and methodology of training (periodization)*. Canada: Kendalil/ Hunt Publishing Compan.
- Departemen Pendidikan Nasional.(2008). *Kamus besar bahasa Indonesia (pusat bahasa)*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- FIFA. (2014). *Grasroot*.Switzerland: RVA Druck Und Medien.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS. Press.
- Joseph. A Luxbacher.(2011). *Sepak Bola*.Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA.
- Koger, Robert.(2007). *latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. Jakarta : Saka Mitra Komptensi.
- Mielke Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya..

- Mukholid Agus. 2007. *Pendidikan*
Sukadiyanto, (2011).
Pengantar teori dan
metodologi melatih
*fisik.*Bandung : Lubuk Agung.
- Umar, M.S (2014). *Fisiologi*
Olahraga. FIK-UNP : Padang
- Winarno, (2014). *Evaluasi hasil*
belajar pendidikan jasmani olahraga
dan kesehatan. Penerbit: Laboratorium
Jurusan Ilmu Keolahragaan. Malang:
Universitas Negeri Malang.
- (2006). *Tes keterampilan olahraga.*
kesehatan. Penerbit:
Laboratorium Jurusan Ilmu
Keolahragaan. Malang:
Universitas Negeri Malang.
- Jasmani Olahraga & Kesehatan.*
Surakarta: Yudhistira.
- Pearce, Everlyn C (2008). *Anatomi*
dan Fisiologi untuk
Paramedis., Jakarta: Gramedia
- Statistical Tables for Biological,*
Agricultural and Medical
Research, Fisher R.A dan
Yates, F
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan*
Olahraga. Teori dan
Aplikasinya dalam Pembinaan
Olahraga. Padang: FIK
Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian*
Kualitatif Kuantitatif dan
R&D. Bandung:
- (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*
Kuantitatif dan R&D.
Bandung: Alfabeta