

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DENGAN KOORDINASI MATA - KAKI  
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA**

Mochamad Zakky Mubarok  
STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu  
email: m.zakky@stkipnu.ac.id

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah para pemain UKM sepak bola STKIP NU Indramayu sejumlah 30 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan populasi sampling (*total sampling*). Melalui pengolahan statistika dengan bantuan program SPSS dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan dengan koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi yang sangat signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola; 2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola; 3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata dan kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

**Kata kunci:** *kelincahan, koordinasi mata dan kaki, keterampilan dribbling, sepak bola.*

**CONTRIBUTION AGILITY WITH COORDINATION OF EYES AND LEGS ON  
DRIBBLING SKILLS IN SOCCER GAMES**

Mochamad Zakky Mubarok  
STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu  
email: m.zakky@stkipnu.ac.id

**Abstract**

The purpose of this study is to determine whether there is a significant contribution between agility and eye and foot coordination of dribbling skills in soccer game. The method used in this research is descriptive method. Population and sample in this research are soccer player of STKIP NU Indramayu number of 30 players. The sampling technique uses population sampling (*total sampling*). Through statistical processing with the help of SPSS program with  $\alpha = 0,05$ , the result shows that the ability of agility with eye and foot coordination give a very significant contribution to dribbling skill in soccer game. The conclusions of this study are: 1) There is a significant contribution between agility with dribbling skills in a soccer game; 2) There is a significant contribution between eye and foot coordination skills with dribbling skills in a soccer game; 3) There is a significant contribution between agility and eye and foot coordination together against dribbling skills in a soccer game.

**Keywords:** *agility, eye and foot coordination, dribbling skills, soccer*



## Pendahuluan

Sebuah prestasi olahraga merupakan suatu hasil yang dilatar belakangi oleh beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah proses dan pembinaan yang baik dan berkelanjutan. Hal ini mengandung arti bahwa pembinaan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan kemampuan dasar atlet. Fenomena yang berkembang, untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga adalah pelatih sering kali melakukan pembinaan atlet sedini mungkin dengan harapan prestasi yang tinggi dapat tercapai. Untuk itu, seorang pelatih harus mengetahui bagaimana penerapan pembinaan aktivitas fisik maupun teknik untuk usia muda agar mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan usianya. Harsono (1988, hlm. 100) mengatakan ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: 1) latihan fisik; 2) latihan teknik; 3) latihan taktik; dan 4) latihan mental.

Keterampilan menggiring bola (*dribbling*) memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Keterampilan *dribbling* adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki. Gerakan saat melakukan *dribbling* senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan pemain menggiring bola dalam situasi permainan. Sucipto dkk. (2000, hlm. 28) menjelaskan bahwa pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang digunakan *dribbling* sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Dan menggiring bola ini ditujukan untuk mendekati arah sasaran, melewati lawan dan mengatur tempo permainan. Keterampilan dalam permainan sepak bola harus dilatih secara sistematis, terarah dan

berulang-ulang sehingga dikuasai oleh setiap pemain dan menghasilkan kualitas teknik yang tinggisehingga menunjang terhadap kerja sama tim yang baik, dan kemenangan dalam pertandingan mudah didapatkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sneyers (1990, hlm. 108) menjelaskan bahwa penguasaan teknik dasar itu mutlak, dilihat dari segi taktik mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar.

Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola menuntut pemainnya bergerak dengan lincah dan eksplosif melalui berbagai variasi serangan dan bertahan, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang baik dan prima. Harsono (1988, hlm. 204) menjelaskan bahwa komponen fisik yang diperlukan dalam cabangolahraga sepak bola antara lain; 1) kekuatan otot; 2) daya tahan otot; 3) kelentukan; 4) koordinasi, kelincahan dan power. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik bagi pemain sepak bola, khususnya komponen kelincahan (*agility*), maka latihan-latihan yang diberikan harus dapat meningkatkan kemampuan kelincahan itu sendiri. Wilmore (dalam Harsono, 1988, hlm. 171) menjelaskan bahwa *the ability to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position*. Maksudnya bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Nurhasan (2007, hlm. 160) menjelaskan kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah.

Selain kelincahan, kemampuan fisik koordinasi sangat penting dimiliki setiap pemain sepak bola. Menurut Barrow & Mc Gee (dalam Harsono, 1988, hlm. 220) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerakan khusus. Koordinasi mata dan

kaki sangat penting dimiliki setiap pemain sepak bola, karena dibutuhkan dan mendukung dalam pelaksanaan keterampilan *dribbling*. Pada saat melakukan *dribbling* kemampuan koordinasi mata dan kaki sangat berperan dalam memberikan dukungan ketika pemain harus mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan bola yang sedang dikuasai dan posisi keseimbangan badan tetap terjaga. Menurut Bompa (1999, hlm. 64) mengatakan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan biomotor yang sangat kompleks berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Dengan kemampuan koordinasi mata dan kaki yang baik, seorang pemain memungkinkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu gerakan yang lancar sehingga menjadi suatu gerakan yang kompleks seperti melewati penjagaan lawan, karena ketika satu lawan satu ruang gerak pemain sangat terbatas, karena dijaga ketat (*pressure*) oleh pemain lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas tentang pentingnya pemain sepakbola memiliki kelincahan dan kemampuan koordinasi mata dan kaki yang baik, karena pemain sepakbola harus bisa efektif dan efisien dalam mengambil keputusan saat melakukan *dribbling* sebelum direbut kembali oleh lawan. Jadi dapat disimpulkan bahwa kelincahan dengan kemampuan koordinasi mata dan kaki diduga mempunyai peranan yang sangat penting bagi setiap pemain dalam melakukan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Dari permasalahan tersebut, maka penulis tertarik dengan sebuah permasalahan penelitian yaitu mengenai kontribusi kelincahan dengan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, karena penelitian ini ingin mengungkap masalah yang terjadi pada masa sekarang. Secara spesifik dapat dikemukakan bahwa penelitian ini ingin meneliti sejauh mana kontribusi kelincahan dengan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Menurut Darmadi (2011, hlm. 34) menjelaskan pada penelitian deskriptif ini, para peneliti berusaha menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada objek tertentu secara jelas dan sistematis. Berkenaan dengan masalah penelitian ini, maka teknik pengolahan dan analisis data yang digunakan adalah teknik korelasional. Menurut Ibrahim dan Sudjana (2004, hlm. 77) menjelaskan bahwa studi korelasi adalah studi yang mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain. Teknik korelasi ini digunakan untuk mengetahui hubungan satu atau beberapa variabel terhadap variabel lainnya. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dengan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Unit Kegiatan Mahasiswa sepak bola di STKIP NU Indramayu sejumlah 30 pemain. Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti. Objek penelitian ini perlu ditetapkan secara akurat, sebab data yang terkumpul akan diolah dan dianalisa kemudian kesimpulannya digunakan untuk membuktikan kebenaran dan menjawab hipotesis. Populasi menurut Sugiyono (2013, hlm. 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan mengenai sampel

penelitian menurut Sugiyono (2013, hlm. 81) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Dikarenakan jumlah populasi yang hanya berjumlah 30 orang maka di dalam penelitian ini menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Sehingga Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling* jenuh, seperti yang dijelaskan Sugiyono (2013, hlm 85) bahwa *sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus, dimana sensus semua anggota populasi dijadikan sampel.

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Arikunto (2006, hlm. 137) menjelaskan bahwa instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Berkaitan dengan penelitian ini, maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Tes kemampuan kelincahan menggunakan tes *shuttle run* dari Nurhasan dan Hasanudin (2007,

hlm. 193); 2) Tes koordinasi mata dan kaki dalam permainan sepak bola menggunakan test *passing* dan *stop passing* dari Nurhasan dan Hasanudin (2007, hlm. 207); 3) Tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola dari *mor-christian general soccer ability skill test battery*.

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Pengujian hipotesis terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola dengan menggunakan uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan dapat dilihat pada Tabel 1 didapat hasil (df)  $n - 1 = 29$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka  $P\text{-value} < 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ) maka  $H_0$  (Hipotesis Nol) ditolak, artinya kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola atau dengan kesimpulan adalah signifikan. Kelincahan memegang peranan penting pada saat seorang pemain menggiring bola untuk melewati penjagaan lawan yang rapat dan ketat. Dengan kelincahan dan didukung faktor teknik yang memungkinkan seorang pemain dapat melewati sergapan lawan dengan ruang gerak sangat terbatas. Mengenai hal ini, Luxbacher (2001, hlm. 48) menjelaskan bahwa keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain untuk menguasai bola. Kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam *dribble* (menggiring bola) pada situasi satu lawan satu, khususnya dalam sepertiga daerah serangan dan kemampuan untuk menghadapi lawan yang mencoba merebut bola merupakan hal

Tabel 1. Penghitungan Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian Kelincahan Terhadap *Dribbling* Sepak Bola

Variabel	$t_{hitung}$	Asym. Sig ( $p\text{-value}$ )	Kondisi	Keterangan
Kelincahan Terhadap <i>Dribbling</i> Sepak Bola	20,606	0,000	$p < 0,05$	Signifikan

kritis bagi keberhasilan individu dan tim. Lebih lanjut mengenai pentingnya kelincahan dalam menggiring bola sejalan dengan penelitian Jovanovic, dkk (2011) bahwa program latihan SAQ (*speed, agilty and quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan beberapa keterampilan pemain sepak bola di usia muda selama mengikuti periodisasi latihan. Dengan demikian, setiap melakukan keterampilan *dribbling* pemain dituntut harus memiliki kelincahan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh yang cepat dalam mengubah arah agar dapat melewati pemain lawan dan penjagaan yang ketat dengan ruang gerak yang sangat terbatas.

Kemudian pengujian hipotesis terdapat kontribusi yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata kaki dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola dengan menggunakan uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan dapat dilihat pada Tabel 2 didapat hasil (df)  $n-1 = 29$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka  $P\text{-value} < 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ) maka  $H_0$  (Hipotesis Nol) ditolak, artinya koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola atau dengan kesimpulan adalah signifikan. Koordinasi mata dan kaki sangat dibutuhkan oleh pemain dalam mengarahkan suatu benda menuju sasaran yang akan dicapai. Dengan koordinasi yang baik, maka suatu benda yang ingin dituju akan berhasil menuju sasaran. Pada dasarnya koordinasi dikemukakan para ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan koordinasi mata dan kaki merupakan kemampuan

mata untuk mengintegrasikan rangsangan yang diterima dan kaki sebagai fungsi penggerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan. Menurut Bempa (1999, hlm. 322) pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu: 1) Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Artinya, bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, system syaraf, dan persendian; 2) Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan.

Koordinasi sangat diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat dan efisien. Secara umum, gerakan pada saat melakukan keterampilan *dribbling* terbagi atas tiga tahapan sebagai berikut: 1) fase persiapan; 2) fase sentuhan, dan 3) fase akhir (*follow through*). Dalam melakukan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola tidak lepas dari koordinasi gerak tubuh yang mengakibatkan adanya otomatisasi. Hal yang paling mendasar dalam melakukan teknik menggiring bola pada permainan sepak bola adalah bagaimana seseorang itu mampu melakukan

Tabel 2. Penghitungan Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian Koordinasi Mata-Kaki Terhadap *Dribbling* Sepak Bola

Variabel	$t_{hitung}$	Asym. Sig ( $p\text{-value}$ )	Kondisi	Keterangan
Koordinasi Mata-Kaki Terhadap <i>Dribbling</i> Sepak Bola	10,925	0,000	$p < 0,05$	Signifikan

teknik-teknik menggiring bola yang baik secara cepat dan terarah, selain itu seseorang juga harus mampu mengkoordinasikan antara teknik dasar yang satu dengan yang lainnya, sehingga antara teknik dasar yang satu dengan yang lainnya dapat terlaksana secara harmonis.

Kemudian pengujian hipotesis terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola dengan menggunakan uji perbedaan rata-rata dua sampel berpa-sangan dapat dilihat pada Tabel 3 didapat hasil (df)  $n-1 = 58$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka  $P\text{-value} < 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ) maka  $H_0$  (Hipotesis Nol) ditolak, artinya kelincahan serta koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi terhadap *dribbling* dalam permainan sepak bola atau dengan kesimpulan adalah signifikan. Kemampuan kelincahan serta koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola, karena dalam melakukan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setiap pemain membutuhkan kemampuan kelincahan serta koordinasi mata dan kaki yang sangat baik sebagai salah satu faktor penunjang dalam menggiring bola melewati atau menghindari lawan, sehingga sasaran yang dituju dapat tercapai dengan baik. Setiap pemain dengan kemampuan kelincahan yang baik akan membantu dalam meningkatkan fungsi syaraf dan diwujudkan dalam bentuk reaksi yang lebih cepat dan kemampuan mengkoordinasikan fungsi otot yang lebih baik,

sehingga menghasilkan gerakan yang lebih akurat (tepat) dan lebih cepat. Kemampuan kelincahan serta koordinasi mata dan kaki setelah dilakukan uji dan analisis data, sangat berperan penting untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola. Sejalan dengan pendapat Giriwijoyo dan Sidik (2012, hlm. 82) yang menjelaskan bahwa latihan atau pengembangan keterampilan teknik berarti mengembangkan kemampuan mengkoordinasikan fungsi saraf otot dan hakikat dari kemampuan mengkoordinasikan fungsi saraf otot adalah ketepatan dan kecepatan. Selanjutnya penguasaan kecakapan fisik, khususnya koordinasi merupakan salah satu tugas utama dalam pencapaian keahlian atau menguasai keterampilan.

Dalam olahraga prestasi selain aspek fisik dan aspek teknik, aspek psikologis atlet mempunyai peranan yang sangat penting dalam meraih sebuah prestasi maksimal. Suatu pencapaian prestasi tidak bisa dilepaskan dari aspek psikologis atlet, karena dalam penampilan gerak atlet dalam melakukan aktivitas olahraga dipengaruhi oleh aspek psikologis atlet sehingga memberikan dampak yang besar terhadap pencapaian prestasi dalam sebuah pertandingan. Sejalan dengan Satiadarma (2000, hlm. 48) tentang peranan dan tujuan dari aspek psikologis dalam perkembangan olahraga prestasi yaitu: 1) Mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan atau kinerja (*performance*) fisik individu misalnya bagaimana kecemasan mempengaruhi seorang pemain sepak bola

Tabel 3. Penghitungan Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap *Dribbling* Sepak Bola

Variabel	$t_{hitung}$	Asym. Sig ( $p\text{-value}$ )	Kondisi	Keterangan
Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap <i>Dribbling</i> Sepak Bola	54,217	0,000	$p < 0,05$	Signifikan

dalam melakukan *dribbling* ketika menghadapi *pressure* dari lawan; 2) Memahami bagaimana prestasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya misalnya apakah lari mengurangi depresi dari kecemasan.

Keterampilan yang mempunyai peranan sangat penting dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola (*dribbling*) ketika seorang atlet memiliki keterampilan *dribbling* yang baik, maka memudahkan dalam membangun sebuah serangan seperti menghindari penjagaan lawan, ketika satu lawan satu ruang gerak pemain sangat terbatas karena dijaga ketat (*pressure*) oleh lawan. Teknik dasar dalam permainan sepak bola harus dilatih secara sistematis, terarah dan berulang-ulang agar dapat dikuasai oleh setiap pemain dan menghasilkan kualitas teknik yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Sneyers (1990, hlm. 108) menjelaskan bahwa penguasaan teknik dasar itu mutlak, dilihat dari segi taktik mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Dengan demikian, penguasaan teknik dasar itu perlu oleh tiap individu pemain yang nantinya akan menunjang terhadap kerja sama tim yang baik, sehingga kemenangan pun mudah didapat.

Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain. Keterampilan *dribbling* adalah mengolah bola yang digerakkan terhadap salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain terhadap teteap dalam penguasaan. Hal ini sejalan dengan Haddade dan Tola (1990, hlm. 5) yang menyatakan *dribbling* adalah menggiring bola didalam kontrol sambil berlari. Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola jelas membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik dan teknik, dan komponen-komponen latihan yang dianggap dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan

sepakbola adalah komponen latihan koordinasi mata dan kaki serta kelincahan. Dari analisa tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam *dribbling* perlu ada dukungan dari komponen kelincahan serta koordinasi mata dan kaki. Dua faktor kondisi fisik ini sangat berperan untuk mendapatkan pola permainan sepakbola yang efektif dan menghidupkan permainan. Sejalan dengan hasil penelitian Milanovic, dkk (2013) bahwa latihan SAQ merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dengan dan tanpa bola untuk pemain sepak bola di usia muda dan dapat dimasukkan dalam program latihan kondisi fisik.

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa kelincahan dan koordinasi mata dan kaki selain memiliki hubungan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola, secara bersamaan aspek psikologis dapat memberikan pengaruh terhadap penampilan gerak dan membantu dalam meraih sebuah prestasi maksimal. Meskipun tidak melupakan faktor-faktor pendukung lainnya khususnya dalam permainan sepak bola.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka kesimpulan dari penelitian ini: 1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola; 2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola; 3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata dan kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan hasil dan pengolahan data penelitian yang ditempuh oleh penulis, ditemukan bahwa terdapat kontribusi antara kelincahan dan koordinasi mata dan kaki secara bersama-sama



terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu penulis memberikan saran kepada segenap pelatih dan pembina cabang olahraga sepak bola disarankan untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan unsur-unsur latihan yang lainnya, khususnya kelincahan serta koordinasi mata dan kaki yang dapat menunjang dan meningkatkan terhadap keterampilan *dribbling*, akan tetapi tidak mengabaikan komponen-komponen keterampilan yang lainnya. Untuk para peneliti yang akan melakukan penelitian disarankan harus bisa memberikan motivasi yang tinggi kepada sampel penelitian, karena hal tersebut akan berpengaruh terhadap keseriusan para sampel untuk melakukan tes dengan baik, selain itu para peneliti juga disarankan untuk lebih siap dalam mempersiapkan penelitian dari mulai memilih instrumen penelitian yang lebih tepat hingga menyediakan alat-alat yang akan digunakan serta dapat mengembangkan keilmuan dalam metode kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada kelompok lain seperti gender, kelompok usia, jenjang olahraga (pada jenjang pembinaan atau jenjang profesional).

#### Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Dubugue, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Com.,
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Giriwijoyo, S. & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda Karya.
- Hadade, I. & Tola, I. (1990). *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Ibrahim dan Sudjana. (2004). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Jovanovic, M. dkk. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (5), hlm. 1285-1292.
- Luxbacher, J. A. (1997). *Sepak Bola*. Bandung: Raja Grafindo
- Milanovic, Z (2013). Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12 , hlm. 97-103.
- Mor, D. & Christian, V (1979). The development of a skill test battery to measure general soccer ability. *North Carolina Journal of Health and Physical Education*, 15.
- Nurhasan dan Hasanudin, D. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sneyers, J. (1990). *Sepak Bola Remaja*. Jakarta: Rosda Jaya Putra.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.