

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA SSB BUAYAN
PUTRA PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)**



Oleh:

**LAYLLA AGUSTIN
22089144/2022**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

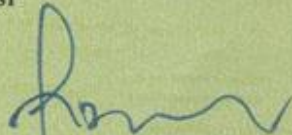
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki
Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola
SSB Buayan Putra Padang Pariaman
Nama : LAYLLA AGUSTIN
NIM : 22089144
Program Studi : Ilmu keolahragaan (nk)
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, Juli 2026

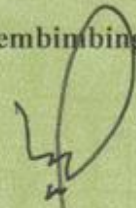
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP.198705022014041001

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Andri Gemaini, S.Si., M.Pd
NIP: 199105302022031007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

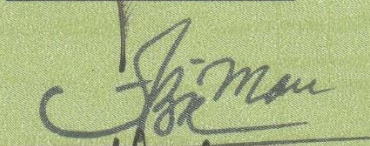
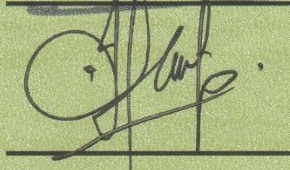
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Ini Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SSB Buayan Putra Padang Pariaman

Nama	: Laylla Agustin
Nim	: 22089144
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Departemen	: Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahrgaan
Universitas	: Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2026

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Andri Gemaini, S.Si., M.Pd	
Anggota	: Prof. Dr. Bafirman, HB., M.Kes AIFO	
Anggota	: Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Laylla Agustin NIM 22089144 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul " Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SSB Buayan Putra Padang Pariaman ", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juli 2026
Yang membuat pernyataan



Laylla Agustin
NIM. 22089144

ABSTRAK

Laylla Agustin. 2026. Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SSB Buayan Putra Padang Pariaman

Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih kurang maksimalnya kemampuan *dribbling* pemain yang diduga disebabkan oleh rendahnya faktor kelincahan dan koordinasi mata kaki pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di lapangan sepakbola Buayan Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman yang berjumlah 30 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 oarang pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 1) illionis agility test, 2) *soccer wall volley test*, 3) tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistika korelasi sederhana dan korelasi berganda.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terhadap hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman dengan $r_{hitung} 0,718 > r_{tabel} 0,532$. 2) Terhadap hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman dengan $r_{hitung} 0,676 > r_{tabel} 0,532$, 3) Terhadap hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman dengan $R_{hitung} 0,728 > R_{tabel} 0,532$.

Kata kunci: Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki, Dribbling, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan proposal dengan judul “**Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SSB Buayan Putra Padang Pariaman** ”. Dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah membimbing dengan dedikasi tinggi, membimbing kami dengan masa depan yang lebih cerah.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd Sebagai ketua Departemen Kesehatan Dan Rekreasi.
4. Bapak Dr. Andri Gemaini, S.Si., M.Pd Selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan selama skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Bafirman, HB., M.Kes., AIFO dan Bapak Hady Pery Fajri, S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam skripsi ini.
6. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti mengikuti perkuliahan.

7. Kepada kedua orang tua penulis Ayah Yulfihendri dan Ibu Yulidawita, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak kedua ini menempuh Pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka berdua sendiri hanya bisa menempuh pendidikan sampai sekolah menengah atas. Kepada ayah penulis, terimakasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai kepada tahap ini, demi anakmu mengenyam Pendidikan sampai ke Tingkat ini, dan terimakasih telah menjadi contoh untuk menjadi seorang laki laki yang bertanggung jawab penuh terhadap keluarga. Untuk Ibu penulis, terima kasih atas segala motivasi, pesan, doa dan harapan yang selalu mendampingi setiap Langkah dan ikhtiar anakmu menjadi seseorang yang berpendidikan, terima kasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu, atas kesabaran dan pengorbanan yang selalu menggiringi perjalanan hidup saya, terimakasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap Langkah yang saya tempuh. Terakhir, terima kasih atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya.
8. Kepada kakak dan adikku tercinta, Chindy Reski Amelia S.Psi, Tri Muhammad Raju Saputra, Dan Muhammad Aliando Alfajar yang selalu setia menghibur ditengah penatnya Menyusun skripsi, dengan candaan ringan dan tingkahnya yang tak pernah gagal membuat penulis tersenyum. Terimakasih telah menjadi sumber semangat kecil yang sangat berarti, meskipun bantuan kalian sering

berupa tawa dari pada Solusi. Kehadiran kalian bertiga adalah pengingat bahwa jeda dan tawa juga bagian perjuangan.

9. Untuk kakak kakak ku yang hebat Diva dan Messy Terimakasih telah menjadi rumah dan tempat pulang ternyaman bagi penulis. Atas telinga yang selalu siap mendengar, atas nasehat dan motivasi yang sering kali datang tepat disaat penulis paling membutuhkan.
10. Untuk sahabat terbaik penulis, Anita, Cinta, Iswa, Dina, Dedek, Suci, Vio. Terimakasih telah membersamai penulis dari masa sekolah menengah pertama sampai saat ini dan nanti, terimakasih untuk doa dan harapan yang selalu di selipkan di setiap doa untuk penulis.
11. Untuk teman teman seperjuangan Elza, Suci, Tila, Adel, Dina, Rhea Terimakasih telah mewarnai masa perkuliahan penulis, senang bisa bertemu dan berkenalan dengan orang orang hebat seperti kalian.
12. Kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebutkan namanya, terima kasih telah hadir di masa ketika penulis berada pada di titik terendah, merasa lelah, kehilangan semangat, dan hampir menyerah. Meskipun namamu tidak tertulis di sini, jejak kebaikan mu akan selalu menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih karena telah menjadi penguat di waktu yang tidak mudah.
13. Terakhir kepada sosok jiwa yang berkepala batu, wanita sederhana bermimpi selangit LAYLLA AGUSTIN terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih bangkit di tengah banyaknya luka, kecewa, dan hari hari ketika rasanya ingin menyerah pada keadaan. tidak banyak orang yang tahu seberapa berat proses yang telah dilalui, seberapa

sering air mata jatuh, dan seberapa keras dirimu berjuang untuk tetap terlihat baik baik saja. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setelah semua rasa sakit itu, kamu masih mampu berdiri dan menyelesaikan apa yang pernah hampir kamu tinggalkan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal bagi kita semua.

Padang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABLE.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Sepak Bola	11
2. Teknik Permainan Sepak Bola	13
3. Dribbling dalam sepak bola	16
4. Kelincahan dalam sepak bola.....	19
5. Koordinasi mata kaki dalam sepak bola.....	21
6. Variabel Penelitian.....	23
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Definisi Operasional Variabel.....	28
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29

F. Teknis Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	36
1. Kelincahan.....	36
2. Koordinasi mata kaki	37
3. Kemampuan <i>dribbling</i>	39
B. Uji Persyaratan Analisis.....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi berdasarkan kelompok umur	27
Tabel 2.	Sampel yang mewakili populasi.....	28
Tabel 3.	Illinois Agility test.....	30
Tabel 4.	soccer wall volley test	32
Tabel 5.	Dribbling Ziq-zaq test	33
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman	37
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Koordinasi mata kaki Pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman	39
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>dribbling</i> Pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman	40
Tabel 9.	Uji Normalitas dengan Lilliefors	42
Tabel 10.	Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelincahan Dengan Kemampuan <i>dribbling</i> pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman	43
Tabel 11.	Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Koordinasi mata kaki dengan Kemampuan <i>dribbling</i> pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman	44
Tabel 12.	Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelincahan dengan Kemampuan <i>dribbling</i> pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan sepak bola.....	12
Gambar 2.	Passing	14
Gambar 3.	Menghentikan bola.....	14
Gambar 4.	Menyundul bola	15
Gambar 5.	Dribbling.....	15
Gambar 6.	Shooting	16
Gambar 7.	Kerangka konseptual.....	25
Gambar 8.	Desain penelitian.....	26
Gambar 9.	Illinois Agility test	30
Gambar 10.	Soccer wall volley test	32
Gambar 11.	Dribbling Zig-zag test.....	33
Gambar 12.	Histogram Data Kelincahan Pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman	38
Gambar 13.	Histogram Data Koordinasi mata kaki Pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman	40
Gambar 14.	Histogram Data Kemampuan <i>dribbling</i> Pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Kelincahan	62
Lampiran 2	Data Kelincahan	63
Lampiran 3	Data Kemampuan Dribbling	64
Lampiran 4	Uji Normalitas Data Kelincahan	65
Lampiran 5	Uji Normalitas Data Kelincahan	66
Lampiran 6	Uji Normalitas Data Kemampuan Dribbling	67
Lampiran 7	Konversi Data Kelincahan Kedalam Bentuk T-Skor	68
Lampiran 8	Konversi Data Koordinasi Mata Kaki Kedalam Bentuk T-Skor	69
Lampiran 9	Konversi Data Kemampuan Dribbling Kedalam Bentuk T-Skor	70
Lampiran 10	Pengujian Hipotesis Data Penelitian	71
Lampiran 11	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	75
Lampiran 12	Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	76
Lampiran. 13	Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	77
Lampiran 14	Tabel Persentil Untuk Distribusi t	78
Lampiran 15.	Table F	79
Lampiran 16	Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 17	Surat-Surat Penelitian	84

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada hakikatnya merupakan bagian integral dari kehidupan manusia yang berperan dalam membentuk kualitas fisik, mental dan sosial individu. Secara filosofis, olahraga tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas gerak semata, tetapi juga sebagai sarana pembinaan manusia seutuhnya yang berorientasi pada pengembangan potensi, karakter, disiplin dan sportivitas. Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, olahraga menjadi media strategis untuk menyiapkan generasi yang sehat, tangguh, dan berdaya saing.

Olahraga sepak bola adalah olahraga yang sangat kompleks dari segi keterampilan gerak, maka seorang atlet harus memiliki tingkat kemampuan pemahaman gerak yang cepat dan tepat. Hal ini berkaitan dengan motor *educability* atau kemampuan seseorang dalam mengenal gerakan baru yang dapat mempermudah seseorang dalam penguasaan gerakan sehingga gerakan yang dihasilkan menjadi lebih efisien dan efektif (Sudharto *et al.*, 2020).

Dalam tataran *idealis*, olahraga prestasi dipandang sebagai wahana untuk mengharumkan harkat dan martabat bangsa. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan yang menegaskan bahwa olahraga prestasi bertujuan meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Pencapaian prestasi olahraga tidak dapat dilepaskan dari sistem pembinaan yang terstruktur.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki peran strategis dan digemari oleh berbagai lapisan masyarakat adalah sepak bola. Popularitas sepak bola terlihat dari banyaknya klub, serta kompetisi yang diselenggarakan mulai dari tingkat usia dini hingga profesional. Kondisi ini menunjukkan bahwa sepak bola bukan sekedar hiburan, tetapi juga menjadi sarana pembinaan karakter dan prestasi, khususnya bagi generasi muda.

Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama untuk menunjang performa pemain. Salah satu teknik dasar yang sangat krusial adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan kemampuan menggiring bola sambil bergerak, baik untuk mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, membuka ruang, maupun menciptakan peluang mencetak gol. Pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* yang baik akan lebih efektif dalam situasi satu lawan satu serta mampu beradaptasi dengan dinamika permainan yang cepat dan berubah-ubah.

Pemain yang mahir dalam *dribbling* tidak hanya dapat melewati tekanan lawan secara efektif, tetapi juga menjadi penggerak serangan, menciptakan peluang gol, dan mempertahankan penguasaan bola dalam situasi kritis. Dengan demikian pembinaan olahraga sepak bola merupakan suatu usaha untuk mencapai prestasi yang lebih baik dan lebih tinggi. Sebaliknya pembinaan tidak akan berjalan lancar sesuai dengan tujuan tanpa adanya kerjasama yang baik dengan berbagai elemen -elemen terkait (Bahtra, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *dribbling* pemain saat ini dan apa saja faktor yang memengaruhinya.

Menurut Sucipto dalam (Saputra et al., 2023) *dribbling* adalah menendang terputus putus atau pelan-pelan, oleh karna itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Macam-macam *Dribbling* yaitu :

1. *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam.

Dribbling memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap didaerah terlindung di antara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

2. *Dribbling* menggunakan sisi kaki luar

Menggunakan sisi bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola, sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki.

3. *Dribbling* menggunakan sisi kaki luar.

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Sehingga, *dribbling* dengan punggung kaki sering digunakan pemain sepak bola untuk melakukan *running with the ball* saat berusaha menjauh dari kejaran lawan.

Menurut Brughelli dalam (Yakin et al., 2025), menggiring bola dalam sepak bola tidak hanya sekedar aktivitas membawa bola menggunakan kaki, tetapi melibatkan kompleksitas gerakan yang membutuhkan kombinasi dari berbagai aspek kemampuan motorik, seperti kecepatan, kelincahan, serta koordinasi antara mata dan kaki. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam konteks menggiring bola, kelincahan memungkinkan pemain untuk bergerak lincah dan *responsif* dalam situasi permainan yang dinamis, seperti menghindari tekel lawan atau mengubah arah dribel secara mendadak (Yakin et al., 2025). Kurangnya kelincahan pemain dalam mengontrol dan membawa bola sangat mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam sepak bola. Sama halnya dengan kecepatan merupakan kemampuan individu untuk bergerak dengan cepat dengan waktu yang singkat. Kecepatan ini sangat penting saat melakukan *dribbling* agar dapat mengontrol bola dengan baik dan cepat sesuai tujuan yang diinginkan.

Namun, kemampuan *dribbling* tidak berdiri sendiri. Secara *ideal* *dribbling* yang efektif ditunjang oleh kondisi fisik tertentu, di antaranya kelincahan dan kecepatan. Kelincahan memungkinkan pemain mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan terutama saat menghadapi tekanan lawan. Sementara itu, kecepatan berperan dalam kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kombinasi kedua komponen ini

sangat menentukan kualitas *dribbling* dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Secara *realistis*, pembinaan sepak bola di tingkat daerah, termasuk di Sumatera Barat, masih menghadapi berbagai tantangan. Meskipun antusiasme masyarakat terhadap sepak bola sangat tinggi dan didukung oleh keberadaan klub serta SSB yang aktif, pengembangan prestasi belum sepenuhnya optimal. Kendala yang sering ditemui meliputi keterbatasan sarana dan prasarana, variasi latihan yang belum maksimal, serta kurangnya pemanfaatan media atau alat bantu latihan yang mendukung pengembangan kondisi fisik dan teknik secara spesifik.

Pemain SSB Buayan Putra Padang Pariaman merupakan salah satu SSB yang aktif membina pemain usia dini di wilayah Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera barat. Para pemain di SSB ini didominasi oleh anak-anak usia 12-16 tahun, yang secara rutin mengikuti latihan dua hingga tiga kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pelatih, diketahui bahwa secara umum pemain memiliki semangat dan disiplin latihan yang baik. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan permasalahan pada penguasaan teknik individu, khususnya kemampuan *dribbling*.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* pemain SSB Buayan Putra masih kurang optimal. Pemain cenderung mengandalkan kecepatan lari tanpa diimbangi kontrol bola yang baik. Ketika menghadapi tekanan lawan atau harus melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, pemain sering kehilangan penguasaan bola. Pola *dribbling* yang ditampilkan juga relatif

monoton dan kurang *variatif*, sehingga mudah dibaca oleh lawan. Hal ini mengindikasikan rendahnya kelincahan serta kecepatan pemain dalam mengontrol dan membawa bola.

Selain faktor kondisi fisik, rendahnya kemampuan *dribbling* juga dipengaruhi oleh minimnya variasi model latihan dan keterbatasan media atau alat bantu latihan. Latihan yang cenderung monoton berpotensi menurunkan motivasi pemain serta kurang mampu menstimulasi peningkatan kelincahan dan kecepatan secara optimal. Padahal, variasi latihan dan penggunaan media yang tepat dapat meningkatkan efektivitas proses latihan dan transfer kemampuan ke dalam situasi pertandingan. Model latihan akan memberikan dampak terhadap sikap dan motivasi pemain dalam latihan (Bahtra *et al.*, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Buayan Putra melalui pendekatan latihan yang lebih *variatif*, terstruktur, serta didukung oleh penggunaan media atau alat bantu latihan yang sesuai. Dengan demikian, diharapkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan pemain dapat berkembang secara optimal dan berdampak positif terhadap kualitas permainan secara keseluruhan.

Prestasi yang pernah diraih klub SSB Buayan Putra pada Tahun 2023 Juara 3 pada Turnamen United series 3 Se-Sumatera, Pada Tahun 2024 Juara 2 event Festival sepak bola Dt. Rangkayo Basa dan Juara 1 Pada event Persikatim. Dan pada akhir Tahun 2025 juara 4 turnamen Padek Cup 3.

Berdasarkan uraian tersebut, kemampuan *dribbling* pemain sepak bola dipengaruhi oleh berbagai faktor. Namun dalam penelitian ini peneliti memfokuskan kajian pada dua faktor kondisi fisik yang diduga memiliki hubungan erat dengan kemampuan *dribbling*, yaitu kelincahan dan koordinasi mata kaki. Kelincahan diperlukan untuk mengubah arah gerak dengan cepat saat menggiring bola, sedangkan koordinasi mata kaki diperlukan untuk mengontrol bola secara tepat selama pergerakan. Oleh karena itu, variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelincahan (X1) dan koordinasi mata kaki (X2), sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *dribbling* (Y) pemain sepak bola SSB Buayan Putra Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi, sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB buayan putra padang pariaman kurang optimal, yang ditunjukkan dengan sering terjadinya kehilangan bola saat menggiring bola dan kurang efektifnya pemain dalam melewati lawan.
2. Kelincahan pemain dalam mengubah arah gerak saat menggiring bola masih rendah. Kondisi ini menyebabkan pemain kesulitan menghindari tekanan lawan, lambat dalam melakukan perubahan arah, serta mudah kehilangan keseimbangan dan penguasaan bola ketika berada dalam situasi permainan yang dinamis.

3. Koordinasi mata kaki pemain belum optimal. Kurangnya koordinasi mata kaki dapat menyebabkan kontrol bola menjadi kurang baik, ketidaktepatan dalam mengarahkan bola saat *dribbling*, serta meningkatnya risiko kehilangan bola ketika menghadapi lawan.
4. Variasi latihan yang diberikan pelatih masih terbatas. Latihan yang monoton dapat menurunkan motivasi pemain dalam berlatih dan kurang mampu mengembangkan kemampuan kelincahan serta koordinasi mata kaki secara optimal.
5. Penggunaan media atau alat bantu latihan masih kurang maksimal. Kondisi ini menyebabkan proses latihan kurang menarik, kurang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik, serta menghambat perkembangan kemampuan *dribbling* pemain.
6. Belum diketahui secara ilmiah seberapa besar hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain SSB Buayan Putra Padang Pariaman, sehingga diperlukan penelitian untuk memperoleh data yang objektif sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, ditemukan banyak masalah yang muncul. Mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan, maka pembatasan masalah penelitian yaitu “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SSB Buayan Putra Padang Pariaman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah pada bagian atas maka rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SSB Buayan Putra Padang Pariaman?
2. Seberapa hubungan antara apa saja faktor yang memengaruhi kemampuan *dribbling* pemain di SSB Buayan Putra Padang pariaman.
3. Bagaimana upaya pelatih dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain di SSB Buayan Putra Padang Pariaman?
4. Seberapa hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SSB Buayan Putra Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*.
2. Untuk mengetahui antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*.
3. Untuk mengetahui hubungan secara Bersama-sama antara kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling*.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat baik bagi:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih dapat menambah wawasan baru mengenai pentingnya hubungan kelincahan dan koordinasi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
3. Bagi atlet membantu untuk mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi *dribbling* dan bagaimana peningkatan *dribbling* dalam sepak bola.
4. Bagi fakultas menambah referensi dan peneliti lain yang ingin mengkaji keterampilan teknik individu dalam sepak bola usia dini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Terhadap hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman dengan $r_{hitung} 0,718 > r_{tabel} 0,532$.
2. Terhadap hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman dengan $r_{hitung} 0,676 > r_{tabel} 0,532$
3. Terhadap hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Buayan Putra Padang Pariaman dengan $R_{hitung} 0,728 > R_{tabel} 0,532$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut, antara lain:

1. Bagi Pelatih SSB Buayan Putra Padang Pariaman

Pelatih disarankan untuk menyusun program latihan yang lebih terarah dalam meningkatkan kelincahan dan koordinasi mata-kaki, karena kedua komponen kondisi fisik tersebut terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain. Latihan seperti *agility ladder*, *cone drill*, *zig-zag run*, *shuttle run*, serta berbagai bentuk latihan

dribbling dengan rintangan dan perubahan arah dapat diterapkan secara bertahap dan berkelanjutan.

2. Bagi Atlet SSB Buayan Putra Padang Pariaman

Para pemain diharapkan lebih disiplin dan konsisten dalam mengikuti program latihan yang diberikan pelatih, terutama latihan yang bertujuan meningkatkan kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Selain itu, pemain perlu melakukan latihan mandiri di luar jadwal latihan tim agar kemampuan dribbling dapat berkembang secara optimal.

3. Bagi Pengelola SSB Buayan Putra Padang Pariaman

Pengelola SSB diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai, seperti *agility ladder*, cone, hurdle, marker, dan peralatan latihan koordinasi lainnya. Dukungan fasilitas yang baik akan membantu pelatih melaksanakan program latihan secara lebih efektif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya mengkaji hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan dribbling. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan meneliti variabel lain yang juga berpotensi memengaruhi kemampuan dribbling, seperti kecepatan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, waktu reaksi, motivasi berlatih, maupun faktor teknik dan psikologis. Penelitian juga dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar atau melibatkan kelompok usia dan klub yang berbeda sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

5. Bagi Lembaga Pendidikan dan Pembinaan Sepak Bola

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam menyusun program pembinaan usia muda, khususnya dalam pengembangan kemampuan teknik dasar dribbling. Pembinaan hendaknya tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik, tetapi juga memperhatikan pengembangan komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan teknik tersebut, terutama kelincahan dan koordinasi mata-kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Af, O. F., Maesaroh, S., Rahmatullah, I. M., Sulistyowati, E. M., & Sulistya, F. (2021). *Analisis Kelincahan, Kecepatan, Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Dribbling Tim Sepak Bola USS (UIR SOCCER SCHOOL)*. 3(2), 137–145.
- Alimuddin, Yudiramawan, Komaini, A., Gemaini, A., & Haris, F. (2024). Efektivitas Latihan Lari Bolak-balik dan lari Zigzag terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Sports Medicine Curiosity Journal*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.15294/smcj.v2i2.77158>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Ardi, A. A., Putra, A. N., Handayani, S. G., & Saputra, M. (2025). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi mata-Kaki Dengan Kemampuan Long Passing Sepak Bola Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Taruna Sumber Agung*. 8(6), 2549–2558.
- Artayasa, I. G. L., Swadesi, I. K. I., Sudarmada, I. N., Sudiana, I. K., & Mahendrayani, L. I. (2025). *Pengaruh Pelatihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan dan Koordinasi pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 2 Semarang*. 13(1), 37–43.
- Bahtra, R. (2019). Development of Ketaping Soccer School (SSB), Ketaping , Batang Anai District , Padang Pariaman Regency. *Jurnal MensSana*, Vol 4 No., 101–105.
- Bahtra, R., Putra, A. N., & Gemaini, A. (2023). *Implementasi Model Latihan Ketahanan Berbasis Sepak Bola Dasar Teknik-Teknik Untuk Pelatih Sepak Bola di Kota Pariaman*. 4(1), 799–806.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 177–181.
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). *PENGEMBANGAN INSTRUMEN UJI UNTUK MENGUKUR TEKNIK PASS DASAR DALAM FUTSAL*. 28(5), 456–459.
- Falentino, F., & Suwirman. (2022). *Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola*. 5(8), 12–19.
- Farhan, M., Nata, A. D., Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2024). *PENGEMBANGAN BUKU SEJARAH SEPAK BOLA DI INDONESIA UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR*. 5(1), 53–62.

- Firdaus, I., Siswoyo, J., Priyono, D., & Sulistianta, H. (2024). *Kontribusi Tinggi Dan Berat Badan Dengan Kelincahan Terhadap Hasil (Dribbling) Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Waway Karya*. 3(1), 14–19.
- Hasbi, E. A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784–808.
- Hasyim, M. Q., & Jährir, A. S. (2024). *Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola*. 4(3), 1421–1434.
- Hasyim, S. (2024). *Sejarah Peraturan Pedoman Mengajar & Melatih Sepakbola*.
- Iqbal, F. (2021). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola Ssb Woner U-17 Pekanbaru. *Skripsi*, 7(2).
- Kenniadi, Paryadi, & Ismawan, H. (2021). *ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 8 MALINAU*. 2(1), 21–30.
- MASYKUR, T. (2021). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola Ssb Woner U-17 Pekanbaru. *Skripsi*, 7(2), 2013–2015.
- Mora, L., Firlando, R., & Salman, E. (2021). *Hubungan Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan Shoting Ke Gawang SSB Silampari Kota Lubuklinggau*. 1(2), 10–16.
- Nanda, D. P., Arsil, Atradinal, & Lawanis, H. (2025). *Hubungan Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Kompak Putri Fc Kota Padang*. 9(2), 476–485.
- Ovidius, S. U., Pendidikan, S., Sains, O., Kesehatan, G. D. A. N., & Florin, T. D. (2018). *Kondisi fisik-kecepatan dan kelincahan dalam sepak bola remaja*. XVIII, 80–84.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). *Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB*. 04(2), 119–132.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). *Konsep model latihan fisik pada sepakbola*. 9(2), 974–985.
- Rafiq, M., Bakhtiar, S., Jonni, & Atradinal. (2023). *Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rajawali Tanjung Jati Kabupaten Lima Puluh Kota*. 6(12), 175–181.
- Ramadhan, M. A., & Zulkifli. (2024). *Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Dribble PEmain Futsal IPMKN-p*. 02(01), 44–54.

- Rizky, E., Mauluddika, A. H., Fakhri, A., Kurniadi, A., Al-Ihsan, T., Aslam, N., & Alfino, R. (2024). *Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola : Studi Literatur*. 1(2), 106–113.
- Saputra, Mesterjon, & Perdina, F. . (2023). Analisis Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain Remaja Di Desa Suka Baru Bengkulu Utara. *Educative Sportive*, 4(1), 70–75. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i1.1929>
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150.
- 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 Under the license CC BY-SA 4.0. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 1–5.
- Syabhana, D. D., Pamungkas, H., Kurniawan, R., Pradipta, A., & Aofal, R. (2025). *EFEKTIVITAS TES KELINCAHAN ILLINOIS DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET SEPAK BOLA DELTRAS FC*. 5(3), 314–321.
- Tauba, R. F., & HB, B. (2021). *Pengembangan instrumen tes dribbling pada permainan futsal menggunakan teknologi mikrokontroler arduino* *Pengembangan instrumen tes dribbling pada permainan futsal menggunakan teknologi mikrokontroler arduino*. 9(2), 256–267.
- Wahyudi, I. (2022). *Pengaruh latihan dribbling ziqzaq dan metode bermain terhadap kelincahan dribbling pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo*. 2, 1–62.
- Widiastuti, N. P. K. (2022). *Instrumen penilaian pembelajaran dan penelitian*.
- Wisesa, D. A., & Siswantoyo, S. (2021). Perbedaan metode latihan dan tingkat koordinasi berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-12. *Sepakbola*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.91>
- Yakin, R. K., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 580–587.
- Zirzis, F., & Mubarak, M. Z. (2021). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA DAN KAKI DENGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN LONG PASSING SEPAK BOLA*. 2(2).

- Bintara, J. Y., & Hartono, M. (2023). *Korelasi Kelincahan, Keseimbangan, dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB Bina Putra*. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(Edisi Khusus 1). <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i0.57771>
- Paryadi, P., Jupri, J., Huda, M. S., Yudhistira, D., Sulistiyono, S., & Virama, L. A. (2023). *Football: Do Flexibility, Agility, and Balance Correlate to Dribbling Ability?* MEDIKORA, 22(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v22i2.64174>
- Tismayanthi, N. K. J., Parwata, I. M. Y., & Sena, I. G. A. (2023). *Hubungan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 1 Tembuku*. Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI), 2(1). <https://doi.org/10.36002/js.v2i1.2487>
- Prasetyo, A., Asnaldi, A., & Kiram, Y. (2023). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola pada Atlet Usia Muda*. Jurnal Patriot, 5(2), 622–633.
- Nugroho, R., & Kurniawan, F. (2022). *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 18(2), 128–136.
- Wanimbo, E., Widyanto, Z., & Islam, R. W. H. (2023). *Hubungan Antara Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola pada Mahasiswa Penjaskesrek Putra Tahun Akademik 2023/2024*. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 6(4), 3736–3744. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.20944>