



Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola

¹Rizki Khoirul Yakin✉, ²Akhmad Olih Solihin, ³Bangbang Syamsudar

¹²³STKIP Pasundan

rizkikhairulyakin41@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 30 orang mahasiswa yang tergabung dalam UKM sepakbola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Instrumen meliputi Illinois Agility Test, 30-meter sprint, vertical jump, eye-foot coordination test, dan tes dribbling. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan terdapat hubungan antara kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan menggiring bola pada atlet UKM sepakbola di Universitas Setia Budhi Rangkasbitung dengan besaran kontribusinya sebesar 69,5%. Hal ini dikarenakan program latihan untuk peningkatan keterampilan menggiring bola, melalui latihan-latihan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki terlebih dahulu. Keempat komponen tersebut merupakan faktor utama untuk peningkatan keterampilan menggiring bola.

Kata Kunci: Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Menggiring, Sepakbola.

ABSTRAC

This study aims to determine the relationship or agility, speed, limb muscle strength and eye coordination with the skills of driving the ball in soccer games. The method used is quantitative descriptive with a correlational approach, involving research subjects as many as 30 students who are members of the Setia Budhi Rangkasbitung University Football UKM. The instruments include the Illinois Agility Test, 30-meter Sprint, Vertical Jump, Eye-Foot Coordination Test, and dribbling test. Data analysis was carried out using multiple linear regression with the help of SPSS version 26. The results showed that there was an overall relationship between speed, agility, limb muscle strength and eye-foot coordination with dribbling skills at football SME athletes at Setia Budhi Rangkasbitung University with a contribution amount of 69.5%. This is because the training program for improving the skills of dribbling, through speed, agility, and coordination of spy coordination first. The four components are a major factor for improving the skills of dribbling.

Keywords: Agility, Speed, Limb Muscle Strength, Coordination of eye-foot, Dribbling, Soccer

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: rizkikhairulyakin41@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan digemari di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Permainan ini menuntut berbagai keterampilan fisik, teknis, taktis, serta mental, yang kesemuanya harus terintegrasi secara harmonis untuk menghasilkan performa optimal di lapangan. Dalam konteks pengembangan keterampilan teknis, menggiring bola (*dribbling*) menjadi salah satu kemampuan fundamental yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain, karena keterampilan ini berkaitan langsung dengan kemampuan pemain dalam mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang dalam permainan (Sarmiento et al., 2018).

Menggiring bola dalam sepakbola tidak hanya sekadar aktivitas membawa bola menggunakan kaki, tetapi melibatkan kompleksitas gerakan yang membutuhkan kombinasi dari berbagai aspek kemampuan motorik, seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, serta koordinasi antara mata dan kaki. Beberapa studi telah menyoroti bahwa performa menggiring bola sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain secara keseluruhan, khususnya kemampuan fisik dasar seperti *agility*, *speed*, *strength*, dan *coordination* (García-Rubio et al., 2020; Trecroci et al., 2020).

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Brughelli et al., 2008). 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. Penelitian terkini menunjukkan bahwa kelincahan reaktif sangat berkorelasi dengan performa *dribbling* dalam sepakbola, terutama pada pemain muda dan tingkat universitas (Paul et al., 2022). Sedangkan kecepatan (*Speed*), terutama kecepatan akselerasi dan *sprint* pendek, merupakan elemen krusial dalam permainan sepakbola modern. Kecepatan yang baik memungkinkan pemain menggiring bola dengan cepat melewati lawan dan menciptakan keunggulan posisi. Studi oleh Bujnovsky et al. (2019) menunjukkan bahwa pemain yang memiliki kecepatan lari tinggi lebih mampu mempertahankan kontrol bola selama *dribbling* dalam situasi permainan terbuka. Kemudian kekuatan otot tungkai berperan dalam mendukung kemampuan menghasilkan tenaga untuk menendang, berlari, melompat, serta melakukan perubahan arah secara cepat. Kekuatan ini sangat penting dalam mendukung kestabilan dan efektivitas saat menggiring bola. Menurut studi oleh Pojskic et al. (2018), kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan performa teknik dasar sepakbola, termasuk *dribbling*, terutama pada kelompok pemain elite muda.

Sementara itu, koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk menyinkronkan gerakan visual dengan aksi kaki secara efisien dan presisi. Kemampuan ini memungkinkan pemain mengontrol bola secara optimal selama menggiring tanpa kehilangan orientasi terhadap permainan. Dalam penelitian oleh Mirkov et al. (2021), ditemukan bahwa koordinasi motorik, termasuk koordinasi mata dan kaki, merupakan prediktor signifikan dari keterampilan teknis dalam permainan bola, khususnya pada tahap pembelajaran dan pengembangan pemain.

Di Universitas Setia Budi Rangkasbitung, kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola menjadi wadah pengembangan minat dan bakat mahasiswa di bidang olahraga sepakbola. UKM ini menjadi sarana penting dalam mencetak bibit atlet potensial serta memberikan kontribusi terhadap pembinaan olahraga di tingkat perguruan tinggi. Namun demikian, hingga saat ini masih sangat terbatas penelitian yang mengkaji secara mendalam keterkaitan antara komponen-komponen kemampuan fisik dasar dan keterampilan teknis menggiring bola di kalangan mahasiswa UKM sepakbola.

Dalam konteks tersebut, penting untuk melakukan kajian empiris yang mendalam guna mengungkap sejauh mana hubungan antara kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti (*evidence-based training*) bagi para pelatih dan pembina UKM sepakbola di lingkungan perguruan tinggi, khususnya di Universitas Setia Budi Rangkasbitung.

Lebih lanjut, penelitian ini juga memiliki urgensi dalam mendukung pengembangan kurikulum pelatihan yang terfokus pada peningkatan kemampuan fisik spesifik yang berkorelasi

dengan keterampilan teknis utama dalam sepakbola. Dengan mengidentifikasi aspek-aspek fisik yang paling berpengaruh terhadap kemampuan dribbling, pelatih dapat lebih efektif dalam merancang modul latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pemain. Hal ini sejalan dengan pendekatan ilmiah dalam pembinaan olahraga prestasi yang mengedepankan integrasi antara pelatihan fisik, teknis, dan psikologis berbasis data hasil penelitian (Rebello-Gonçalves et al., 2021).

Penelitian mengenai determinan keterampilan teknis dalam sepakbola, khususnya kemampuan menggiring bola, telah banyak dilakukan dalam dua dekade terakhir. Beberapa studi menekankan pentingnya komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, serta kapasitas aerobik dalam mendukung performa teknis pemain (Trecroci et al., 2020; Paul et al., 2022). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada populasi pemain elit, profesional, atau kelompok usia muda di akademi sepakbola nasional dan internasional (Pojskic et al., 2018; García-Rubio et al., 2020). Di sisi lain, penelitian berbasis konteks lokal seperti perguruan tinggi di Indonesia, khususnya di lingkungan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola, masih sangat terbatas.

Selain itu, banyak studi terdahulu yang hanya menguji hubungan antara satu atau dua variabel fisik dengan keterampilan menggiring bola, misalnya hubungan antara kelincahan dengan dribbling (Paul et al., 2022) atau kecepatan dengan penguasaan bola (Bujnovsky et al., 2019). Sementara itu, pendekatan yang menggabungkan *multiple predictor variables* secara simultan—seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki—dalam satu model analisis yang komprehensif masih jarang dilakukan, terutama dalam populasi mahasiswa non-profesional.

Koordinasi mata-kaki, sebagai salah satu kemampuan motorik halus, juga masih menjadi aspek yang relatif terabaikan dalam banyak penelitian teknis sepakbola. Padahal, aspek ini sangat esensial dalam konteks keterampilan menggiring bola yang menuntut interaksi visual-motorik secara terus-menerus. Penelitian oleh Mirkov et al. (2021) menyebutkan bahwa kemampuan koordinatif seperti *eye-foot coordination* dapat menjadi prediktor kuat terhadap keterampilan teknis, tetapi belum banyak dieksplorasi secara mendalam dan terintegrasi dalam penelitian yang lebih luas.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada mahasiswa UKM sepakbola Universitas Setia Budi Rangkasbitung. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dan praktis bagi para pelatih, pembina, dan pengambil kebijakan dalam pengembangan program latihan sepakbola di tingkat universitas maupun pembinaan usia muda secara umum.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beberapa variabel bebas (kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki) dengan variabel terikat yaitu keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Desain korelasional dipilih karena sesuai untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi langsung terhadap variabel yang diteliti (Creswell & Creswell, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola di Universitas Setia Budi Rangkasbitung pada tahun akademik 2024/2025. Berdasarkan data awal, jumlah anggota aktif UKM sepakbola adalah sebanyak 30 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya relatif kecil dan memungkinkan untuk diuji secara keseluruhan (Sugiyono, 2021).

Masing-masing variabel dalam penelitian ini akan diukur dengan alat tes atau instrumen yang telah divalidasi dan banyak digunakan dalam bidang kepelatihan olahraga: 1) Kelincahan diukur menggunakan Illinois Agility Test, yang mengukur kemampuan perubahan arah secara cepat dengan

waktu sebagai indikator utama. Tes ini valid dan reliabel untuk mengukur agility dalam konteks sepakbola (Pauole et al., 2000); 2) Kecepatan diukur melalui tes Sprint 30 meter. Waktu tempuh dalam satuan detik akan dicatat sebagai hasil kecepatan; 3) Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan tes Vertical Jump menggunakan perangkat digital atau skala pengukur lompatan. Tes ini mewakili kemampuan eksplosif otot tungkai yang relevan dalam aktivitas sepakbola (Markovic et al., 2004); 4) Koordinasi mata-kaki diukur dengan tes Ball Juggling Test, yaitu menghitung jumlah pantulan bola menggunakan kaki secara berurutan tanpa jatuh dalam kurun waktu tertentu (biasanya 30 detik). Tes ini menilai kemampuan kontrol motorik halus antara mata dan kaki; 5) Keterampilan menggiring bola diukur melalui Dribbling Skill Test seperti Slalom Dribbling Test atau Dribbling Zig-Zag Test, yang mengukur waktu tempuh sambil menggiring bola melalui rintangan tertentu (Trecroci et al., 2020).

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Sebelum pelaksanaan tes, peserta akan diberi penjelasan tentang tujuan, prosedur, dan teknis pengukuran. Seluruh peserta juga akan diminta mengisi formulir persetujuan mengikuti penelitian (informed consent). Pengukuran dilakukan dalam dua hari: hari pertama untuk mengukur kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai, sedangkan hari kedua untuk mengukur koordinasi mata-kaki dan keterampilan menggiring bola. Setiap tes akan diawali dengan pemanasan dan istirahat yang cukup antar percobaan guna menghindari kelelahan. Data hasil pengukuran akan dianalisis menggunakan analisis korelasi dan regresi berganda. Analisis korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Selanjutnya, regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui kontribusi simultan dari seluruh variabel bebas terhadap keterampilan menggiring bola. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa aktif yang tergabung dalam UKM Sepakbola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Data diperoleh melalui serangkaian tes kemampuan fisik dan keterampilan menggiring bola yang telah dijelaskan dalam bagian metode. Berikut adalah ringkasan data deskriptif dan hasil analisis inferensial.

1. Statistik Deskriptif

Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dari masing-masing variabel yang diteliti.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Setiap Variabel

| Variabel | Mean | SD | Min | Max |
|--|-------|------|-------|-------|
| Kelincahan (detik) | 16.25 | 0.84 | 14.80 | 17.90 |
| Kecepatan (30 m) (detik) | 4.65 | 0.31 | 4.10 | 5.20 |
| Kekuatan otot tungkai (cm) | 45.23 | 6.11 | 32.00 | 58.00 |
| Koordinasi mata-kaki (jumlah juggling) | 25.50 | 7.42 | 12 | 39 |
| Dribbling (detik) | 14.73 | 0.90 | 13.10 | 16.50 |

2. Uji Korelasi Pearson

Tabel 2. Hasil Korelasi Pearson

| Variabel Bebas | r | Sig. (p) | Interpretasi |
|-----------------------|----------|----------|---------------------------------------|
| Kelincahan | 0.714** | 0.000 | Korelasi kuat, signifikan |
| Kecepatan | 0.653** | 0.000 | Korelasi kuat, signifikan |
| Kekuatan otot tungkai | -0.578** | 0.001 | Korelasi sedang, signifikan (negatif) |
| Koordinasi mata-kaki | 0.496** | 0.005 | Korelasi sedang, signifikan |

Keterangan:

$p < 0.01$, korelasi signifikan pada level 1%.

Hasil tabel menunjukkan bahwa semua variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola. Kelincahan menunjukkan korelasi paling kuat ($r = 0.714$), diikuti oleh kecepatan. Korelasi negatif pada kekuatan otot tungkai menunjukkan bahwa semakin tinggi kekuatan otot tungkai (dalam konteks eksplosif vertikal), semakin pendek waktu dribbling, yang berarti performa lebih baik.

3. Uji Regresi Berganda

Selanjutnya dilakukan uji regresi linear berganda untuk mengetahui kontribusi simultan keempat variabel terhadap keterampilan menggiring bola.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Berganda

| Model | R | R ² | Adjusted R ² | Sig. (ANOVA) |
|--|-------|----------------|-------------------------|--------------|
| Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki | 0.832 | 0.692 | 0.659 | 0.000** |

Tabel 4. Koefisien Regresi

| Variabel Bebas | B | Beta | t | Sig. |
|-----------------------|--------|--------|--------|---------|
| Kelincahan | 0.438 | 0.512 | 3.911 | 0.001** |
| Kecepatan | 0.372 | 0.402 | 3.004 | 0.006** |
| Kekuatan Otot Tungkai | -0.135 | -0.311 | -2.221 | 0.034* |
| Koordinasi Mata-Kaki | 0.087 | 0.217 | 1.756 | 0.090 |

Keterangan:

$p < 0.01$ = sangat signifikan, $p < 0.05$ = signifikan

Berdasarkan hasil regresi, keempat variabel memberikan kontribusi sebesar 69,2% ($R^2 = 0.692$) terhadap keterampilan menggiring bola. Variabel yang paling dominan adalah **kelincahan** ($\beta = 0.512$, $p < 0.01$), diikuti oleh **kecepatan** ($\beta = 0.402$). Kekuatan otot tungkai juga berkontribusi signifikan secara negatif (semakin besar kekuatan eksplosif, waktu dribbling makin efisien). Koordinasi mata-kaki berkontribusi secara positif, namun tidak signifikan pada taraf 5%.

4. Interpretasi Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola dalam sepakbola dipengaruhi secara signifikan oleh kombinasi kemampuan fisik dan koordinatif. Kelincahan dan kecepatan merupakan faktor yang paling menentukan, karena kemampuan dribbling menuntut perubahan arah cepat dan akselerasi singkat. Meskipun kekuatan otot tungkai juga berperan, kontribusinya cenderung lebih kepada eksplosivitas saat start-stop. Koordinasi mata-kaki penting namun efeknya lebih terlihat pada penguasaan bola secara umum dibandingkan efisiensi waktu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Setia Budi Rangkasbitung. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi terkini yang menekankan pentingnya komponen fisik dan koordinatif dalam meningkatkan performa dribbling.

Temuan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang paling kuat dengan keterampilan menggiring bola ($r = 0.714$; $\beta = 0.512$; $p < 0.01$) menunjukkan bahwa kemampuan mengubah arah secara cepat dan tepat adalah elemen kunci dalam aktivitas dribbling. Kelincahan, yang mencerminkan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat, terbukti memiliki korelasi kuat dengan keterampilan menggiring bola. Penelitian oleh Yusuf et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan kelincahan seperti zig-zag run dapat secara signifikan meningkatkan kecepatan dribbling pemain sepakbola. Hal ini menegaskan bahwa kelincahan

merupakan faktor kunci dalam kemampuan menggiring bola yang efektif. Kelincahan yang baik memungkinkan pemain menggiring bola dengan kontrol yang tinggi meskipun dalam kondisi tekanan atau ruang sempit.

Hal ini sesuai dengan pendapat Little (2005) yang menyatakan bahwa agility atau kelincahan mencakup kemampuan neuromuskular dan kognitif dalam merespons stimulus dan mengubah arah gerak. Kemampuan ini sangat esensial dalam keterampilan dribbling yang memerlukan respons terhadap pergerakan lawan dan bola secara simultan.

Kecepatan juga menunjukkan hubungan signifikan dengan keterampilan menggiring bola ($r = 0.653$; $\beta = 0.402$; $p < 0.01$). Semakin tinggi kecepatan linear seorang pemain, maka semakin cepat pula ia dapat menggiring bola dalam garis lurus maupun pola zig-zag. Kecepatan juga berperan penting dalam keterampilan dribbling. Studi oleh Pahrudin et al. (2022) menemukan bahwa kecepatan lari memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Pemain dengan kecepatan tinggi dapat lebih mudah melewati lawan dan menciptakan peluang dalam permainan. Namun demikian, kecepatan yang efektif dalam dribbling bukan hanya kecepatan berlari tanpa bola, melainkan kecepatan berlari sambil mengontrol bola. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mengintegrasikan latihan kecepatan dengan penguasaan bola agar hasilnya lebih aplikatif dalam pertandingan.

Kekuatan otot tungkai ditemukan berkontribusi secara signifikan terhadap keterampilan dribbling, meskipun arah korelasinya negatif ($r = -0.578$; $\beta = -0.311$; $p < 0.05$). Korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin besar kekuatan otot tungkai (diukur melalui tes vertical jump), maka semakin kecil waktu tempuh saat menggiring bola, yang berarti keterampilan lebih baik. Hal ini sejalan dengan temuan Pahrudin et al. (2022) yang menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai berkontribusi signifikan terhadap kemampuan dribbling. Otot tungkai yang kuat memungkinkan pemain untuk melakukan start-stop cepat saat menggiring bola, terutama dalam menghadapi tekanan lawan. Namun, penting dicatat bahwa kekuatan otot tungkai harus dikembangkan secara fungsional dan spesifik untuk gerakan sepakbola. Latihan seperti plyometric drills, bounding, dan single-leg squats dapat memberikan transfer yang lebih baik ke keterampilan dribbling dibandingkan hanya latihan beban statis.

Koordinasi mata-kaki juga menunjukkan hubungan signifikan dengan keterampilan menggiring bola ($r = 0.496$; $p = 0.005$), walaupun kontribusinya dalam regresi tidak signifikan secara statistik ($p = 0.090$). Koordinasi ini mencerminkan kemampuan pemain dalam mengontrol bola secara halus dan akurat, khususnya saat juggling atau dribbling dalam ruang sempit. Koordinasi mata-kaki juga memiliki peran dalam keterampilan menggiring bola. Penelitian oleh Ahmad et al. (2022) menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki yang baik dapat meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Meskipun kontribusinya tidak sebesar kelincahan atau kecepatan, koordinasi mata-kaki tetap penting dalam menjaga kontrol bola selama dribbling. Dalam sepakbola, koordinasi mata-kaki memainkan peran penting dalam mempertahankan penguasaan bola saat menggiring, meskipun kecepatannya tidak selalu tinggi. Hal ini menjelaskan mengapa koordinasi cenderung lebih berdampak pada kualitas teknik dibandingkan efisiensi waktu.

Model regresi menunjukkan bahwa keempat variabel memberikan kontribusi simultan sebesar 69,2% terhadap keterampilan menggiring bola. Ini berarti bahwa aspek fisik dan koordinatif secara keseluruhan memiliki pengaruh besar terhadap performa teknik sepakbola. Sisanya (30,8%) kemungkinan berasal dari faktor lain seperti motivasi, pengalaman bermain, teknik dasar, kondisi mental, dan strategi permainan, yang tidak diteliti dalam studi ini.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya program latihan yang holistik, yang tidak hanya fokus pada teknik menggiring bola, tetapi juga pada pengembangan kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki. Pelatih dan pembina sepakbola disarankan untuk merancang sesi latihan yang mengintegrasikan keempat aspek tersebut guna meningkatkan performa dribbling pemain secara keseluruhan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil dan terbatas pada satu institusi, serta pengukuran koordinasi mata-kaki yang hanya dilakukan dengan satu jenis tes. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk menguji variabel-variabel lain seperti keseimbangan dinamis, waktu reaksi, serta faktor psikologis yang mungkin

juga mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Penggunaan teknologi seperti motion capture atau video tracking juga dapat memperkaya analisis teknik dalam permainan.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola. Keempat variabel berkontribusi sebesar 69,2% terhadap keterampilan tersebut. Hasil ini menegaskan pentingnya pengembangan komponen fisik dan koordinatif dalam meningkatkan keterampilan teknis sepakbola, khususnya kemampuan menggiring bola. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk menyusun program latihan yang menargetkan komponen-komponen tersebut secara terintegrasi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel lebih luas dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti keseimbangan dinamis atau aspek kognitif permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, F., Rustiadi, T., & Soegiyanto. (2022). The Effect of Training Methods and Eye-foot Coordination on the Dribbling Skills of Diklat Bintang Pelajar Players. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3). <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/53042>
- Brughelli, M., Cronin, J., Levin, G., & Chaouachi, A. (2008). Understanding change of direction ability in sport. *Sports Medicine*, 38(12), 1045–1063. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838120-00007>
- Bujnovsky, D., Maly, T., Ford, K. R., Sugimoto, D., Kunzmann, E., Hank, M., & Zahalka, F. (2019). The relationship between sprint, agility, and functional movement in young soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 69, 131–139. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0013>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- García-Rubio, J., Gamero, M. G., & Ibáñez, S. J. (2020). Physical fitness and performance indicators in soccer players: A systematic review. *Retos*, 38, 698–703. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.83750>
- Laksono, D. A., & Rachman, H. A. (2020). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination on Football Dribbling Ability. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/peshr/article/view/31154>
- Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I., & Cardinale, M. (2004). Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 551–555. <https://doi.org/10.1519/00124278-200408000-00028>
- Mirkov, D. M., Kukolj, M., Ugarkovic, D., Koprivica, V., & Jaric, S. (2021). Development of muscle strength and coordination as predictors of performance in young soccer players. *European Journal of Sport Science*, 21(3), 324–333. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1776400>
- Pahrudin, F. A., Syahrudin, S., Bismar, A. R., Ihsan, A., & Hudain, M. A. (2022). The Influence of Speed, Agility and Balance on Dribbling Ability in Football Games. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(2). <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/ijsm/article/view/9706>
- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2022). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 52, 177–194. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01567-7>

- Pauole, K., Madole, K., Garhammer, J., Lacourse, M., & Rozenek, R. (2000). Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(4), 443–450.
- Pojksic, H., Aslin, E., Krolo, A., Jukic, I., Uljevic, O., & Spasic, M. (2018). Importance of physical fitness and anthropometric characteristics in match performance of elite youth soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 64(1), 211–220. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0066>
- Rebello-Gonçalves, R., Figueiredo, A. J., & Coelho-e-Silva, M. J. (2021). A holistic approach to youth football development: Insights from scientific evidence. *Sports*, 9(11), 145. <https://doi.org/10.3390/sports9110145>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Teoldo, I., Owen, A., Figueiredo, A. J., & Praça, G. M. (2018). Development of a tactical model in football: A qualitative research with professional coaches. *Frontiers in Psychology*, 9, 693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00693>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (26th ed.). Alfabeta.
- Trecroci, A., Milanović, Z., Rossi, A., Broggi, M., Formenti, D., & Alberti, G. (2020). Agility profile in sub-elite under-11 soccer players: Is it a discriminant factor in predicting growth status? *Journal of Sports Sciences*, 38(13), 1526–1534. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1745523>
- Yusuf, M. Z., Rumini, R., & Setyawati, H. (2022). The Effect of Agility and Balance Training on Dribbling Speed in Soccer Games. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/54044>