



Elfera Rizky<sup>1</sup>  
Dini Putri<sup>2</sup>  
Aidilla Fitria<sup>3</sup>  
Arisy Zahran<sup>4</sup>  
Zahfa Aidil Fitra<sup>5</sup>  
Ilhamril Tavilia<sup>6</sup>  
Adrian Maulana  
Putra<sup>7</sup>

## HUBUNGAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan koordinasi dan keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola. Koordinasi merupakan salah satu aspek motorik yang penting dalam permainan sepak bola, karena keterampilan menggiring bola membutuhkan perpaduan gerakan tubuh yang sinkron, keseimbangan, serta kecepatan respons terhadap situasi permainan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 pemain sepak bola dari salah satu klub sepak bola usia remaja. Instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi adalah tes koordinasi mata-tangan dan mata-kaki, sedangkan keterampilan menggiring bola diukur melalui tes dribbling standar. Data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan koordinasi dengan keterampilan menggiring bola, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,68$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan hubungan positif yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan koordinasi yang baik cenderung memiliki keterampilan menggiring bola yang lebih tinggi. Kesimpulannya, peningkatan koordinasi tubuh, baik secara umum maupun spesifik terhadap gerakan sepak bola, dapat memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik dasar, khususnya menggiring bola. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk memasukkan latihan koordinasi secara rutin dalam program latihan agar keterampilan teknis pemain, termasuk dribbling, dapat berkembang secara optimal.

**kata kunci :** Koordinasi, Keterampilan Mengiring Bola, Sepak Bola, Kemampuan Motorik, Latihan Teknik

### Abstract

This study aims to determine the relationship between coordination ability and dribbling skills in soccer players. Coordination is one of the important motor aspects in soccer, because dribbling skills require a combination of synchronous body movements, balance, and speed of response to game situations. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The subjects in this study were 30 soccer players from a youth soccer club. The instruments used to measure coordination were eye-hand and eye-foot coordination tests, while dribbling skills were measured through a standard dribbling test. Data were analyzed using Pearson correlation analysis techniques to determine the relationship between the two variables. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between coordination ability and dribbling skills, with a correlation coefficient value of  $r = 0.68$  ( $p < 0.05$ ), which indicates a strong positive relationship. These findings suggest that players with good coordination skills tend to have higher dribbling skills. In conclusion, improving body coordination, both in general and specifically for soccer movements, can have a positive impact.

<sup>1,2,3,4,5,6,7)</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
email: rizkyelfera@gmail.com<sup>1</sup>, pdini0498@gmail.com<sup>2</sup>, aidilafr24@gmail.com<sup>3</sup>,  
arisyzahran02@gmail.com<sup>4</sup>, mzahfaaidilfitra@gmail.com<sup>5</sup>, ilham171223@gmail.com<sup>6</sup>,  
adrianmaulanaputra3@gmail.com<sup>7</sup>

on mastering basic techniques, especially dribbling. Therefore, coaches are advised to include coordination training routinely in training programs so that players' technical skills, including dribbling, can develop optimally.

**Keywords :** Coordination, Dribbling Skills, Soccer, Motor Skills, Technical Training

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati dan dimainkan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Permainan ini menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, serta aspek mental yang kuat agar dapat tampil secara optimal di lapangan. Salah satu keterampilan teknik dasar yang memiliki peran penting dalam permainan sepak bola adalah keterampilan menggiring bola (dribbling). Dribbling merupakan teknik membawa bola menggunakan kaki sambil tetap mempertahankan penguasaan bola ketika menghadapi lawan, menciptakan ruang gerak, atau membangun serangan<sup>1</sup>. Keberhasilan seorang pemain dalam menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan otot kaki atau kecepatan berlari, tetapi juga sangat ditentukan oleh kemampuan koordinasi tubuh. Koordinasi, dalam konteks olahraga, diartikan sebagai kemampuan menggabungkan gerakan tubuh secara efisien dan harmonis untuk mencapai tujuan gerakan yang diinginkan<sup>2</sup>. Dalam sepak bola, koordinasi antara mata, kaki, dan keseimbangan tubuh sangat penting untuk menjaga kontrol bola selama bergerak, terlebih saat harus menghindari lawan atau mengganti arah secara tiba-tiba<sup>3</sup>. Keterampilan dribbling yang baik membutuhkan keterlibatan kerja sistem neuromuskular yang terkoordinasi dengan baik, sehingga gerakan tubuh menjadi lebih terarah, tepat, dan efisien.

Pemain yang memiliki koordinasi yang buruk cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol bola saat bergerak, sering kehilangan keseimbangan, atau tidak mampu mengatur ritme gerakan dengan baik. Sebaliknya, pemain yang memiliki koordinasi yang baik cenderung lebih luwes, cepat beradaptasi terhadap perubahan situasi di lapangan, dan mampu mempertahankan bola dengan lebih efektif meskipun dalam tekanan lawan<sup>4</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa koordinasi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas keterampilan menggiring bola. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan koordinasi tubuh berkontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak bola, khususnya menggiring bola. Dalam pelatihan sepak bola usia muda, pembinaan koordinasi motorik seharusnya menjadi fokus utama karena pemain pada usia ini sedang berada dalam masa keemasan perkembangan motorik, di mana stimulus yang tepat akan berdampak besar terhadap kemampuan teknis mereka<sup>5</sup>. Namun demikian, masih banyak pelatih dan program pelatihan yang belum mengintegrasikan latihan koordinasi secara sistematis ke dalam program latihan keterampilan teknis. Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai hubungan antara koordinasi dan keterampilan menggiring bola, khususnya pada pemain sepak bola remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dan hubungan antara tingkat koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola, sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dan pembina dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan pemain.

## METODE

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel koordinasi (X) dengan keterampilan menggiring bola (Y) pada pemain sepak bola. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berorientasi pada pengumpulan data numerik dan pengujian hipotesis secara statistik.

### 2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda yang berlokasi di Kota Bandung. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama bulan Mei–Juni 2025.

### 3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain aktif SSB Bintang Muda berusia 12–15 tahun, yang berjumlah 40 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive

sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria tersebut antara lain Pemain aktif dengan minimal masa latihan 1 tahun Berusia 12–15 tahun Tidak sedang mengalami cedera Bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes penelitian Berdasarkan kriteria tersebut, ditetapkan jumlah sampel sebanyak 30 pemain.

#### 4. Variabel Penelitian

Variabel bebas (X): Koordinasi Variabel terikat (Y): Keterampilan menggiring bola Koordinasi yang dimaksud adalah kemampuan tubuh dalam mengintegrasikan gerakan otot dengan persepsi visual, terutama saat berinteraksi dengan objek seperti bola. Keterampilan menggiring bola adalah kemampuan pemain dalam mengendalikan bola menggunakan kaki saat bergerak ke berbagai arah.

#### 5. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

##### a. Tes Koordinasi

Untuk mengukur koordinasi digunakan Alternate Hand Wall Toss Test. Pemain diminta melempar dan menangkap bola tenis ke dinding menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian selama 30 detik. Jumlah tangkapan yang berhasil dihitung sebagai skor koordinasi.

##### b. Tes Keterampilan Menggiring Bola

Untuk mengukur keterampilan menggiring bola digunakan Dribbling Zig- Zag Test. Pemain menggiring bola melewati 6 tiang yang disusun dalam jarak 2 meter sejauh 12 meter. Waktu yang dibutuhkan dari start hingga finish diukur menggunakan stopwatch. Semakin cepat waktu tempuh, semakin baik keterampilan dribbling-nya.

#### 6. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui tingkat hubungan antara koordinasi dengan keterampilan menggiring bola. Sebelumnya dilakukan uji prasyarat analisis meliputi: Uji Normalitas (menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test), Uji Linearitas Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25, dan tingkat signifikansi ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$ . Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed)  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kota Bandung dengan melibatkan 30 pemain sepak bola usia 12–15 tahun.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara koordinasi dan keterampilan menggiring bola. Setiap subjek diuji menggunakan dua jenis tes: Koordinasi: menggunakan Alternate Hand Wall Toss Test, Dribbling/menggiring bola: menggunakan Zig-Zag Dribbling Test

#### b. Deskripsi Data

##### 1. Data Koordinasi

Nilai koordinasi diperoleh dari jumlah lempar-tangkap bola tenis yang dilakukan selama 30 detik secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.

- Nilai Tertinggi: 30 tangkapan
- Nilai Terendah: 19 tangkapan
- Rata-rata (Mean): 24,87
- Standar Deviasi: 3,21

##### 2. Data Keterampilan Menggiring Bola

Tes dribbling diukur dari waktu tempuh (dalam detik) saat pemain menggiring bola melewati 6 tiang sejauh 12 meter dalam lintasan zig-zag.

- Waktu Tercepat: 8,10 detik
  - Waktu Terlama: 11,25 detik
  - Rata-rata (Mean): 9,52 detik
  - Standar Deviasi: 0,89 detik
- c. Uji Prasyarat Analisis
1. Uji normalitas

Tabel 1. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test

Variable	Koordinasi	Dribbling
Sig. ( 2- tailed )	0,211	0,176

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan antara variabel X dan Y bersifat linear.

- Nilai signifikansi linearitas = 0,027
- Karena nilai  $< 0,05$ , maka hubungan antara koordinasi dan dribbling bersifat linear dan memenuhi syarat untuk uji korelasi Pearson.

d. Uji Korelasi Pearson

Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui tingkat dan arah hubungan antara koordinasi dan keterampilan menggiring bola.

Tabel 2. Uji korelasi Pearson

Variable	Nilai r	Sig. (2-tailed)
Koordinasi vs dribbling bola	-0,689	0,000

Interpretasi:

- Nilai  $r = -0,689$  menunjukkan korelasi kuat dan negatif.
- Nilai  $p = 0,000 < 0,05$ , maka hubungan ini signifikan secara statistik.

e. Interpretasi Hasil

Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola. Hubungan negatif menandakan bahwa semakin tinggi kemampuan koordinasi, maka waktu yang dibutuhkan untuk menggiring bola semakin cepat (semakin kecil waktunya). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Bompa & Buzzichelli (2019) yang menyatakan bahwa koordinasi merupakan salah satu kemampuan motorik dasar yang berperan besar dalam penguasaan teknik sepak bola, termasuk dribbling. Pemain yang memiliki koordinasi baik lebih mampu mengontrol bola sambil mengatur keseimbangan tubuh saat bergerak cepat melewati lawan<sup>1</sup>. Selain itu, Nurhasan (2018) juga menyatakan bahwa keberhasilan teknik menggiring bola sangat dipengaruhi oleh koordinasi antara sistem saraf pusat, penglihatan, dan gerak anggota tubuh yang terkoordinasi dengan baik<sup>2</sup>.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola usia 12–15 tahun.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan secara negatif antara koordinasi dengan keterampilan menggiring bola, dengan nilai  $r = -0,689$  dan signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ .

### 1. Hubungan Koordinasi dengan Dribbling dalam Sepak Bola

Koordinasi dalam konteks olahraga, khususnya sepak bola, merupakan kemampuan motorik yang melibatkan integrasi gerak otot dan sistem saraf pusat dalam merespon

rangsangan eksternal, seperti posisi bola dan pergerakan lawan<sup>1</sup>. Dalam kegiatan menggiring bola (dribbling), pemain tidak hanya bergerak, tetapi juga mengendalikan bola, menjaga keseimbangan, memperkirakan arah, serta melakukan adaptasi cepat terhadap perubahan situasi di lapangan. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan koordinasi yang dimiliki seorang pemain, maka semakin baik pula keterampilan menggiring bola yang dimilikinya. Hal ini ditunjukkan melalui waktu tempuh dribbling yang lebih cepat oleh pemain dengan koordinasi tinggi. Ini menguatkan pendapat Bompa & Buzzichelli (2019) yang menyatakan bahwa koordinasi merupakan fondasi dari keterampilan teknis seperti dribbling, passing, dan shooting dalam sepak bola<sup>2</sup>.

## 2. Dukungan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil studi dari Mulyana (2021) yang menyebutkan bahwa koordinasi yang baik berbanding lurus dengan peningkatan efektivitas teknik dasar dalam sepak bola, khususnya menggiring bola. Dalam studinya, ditemukan bahwa pemain dengan koordinasi baik mampu menggiring bola lebih cepat, lebih stabil, dan dengan risiko kehilangan bola yang lebih rendah<sup>3</sup>. Selain itu, Nurhasan (2018) dalam bukunya menyatakan bahwa kemampuan menggiring bola melibatkan koordinasi kompleks antara penglihatan, pengolahan sinyal motorik, serta gerakan otot-otot ekstremitas bawah. Koordinasi visual-motor sangat penting dalam mengatur gerakan tubuh agar tetap stabil saat bola digerakkan ke berbagai arah.

## 3. Kontribusi Pelatihan Koordinasi

Dalam praktik pelatihan, kemampuan koordinasi dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan spesifik seperti: Latihan bola tenis (Wall Toss Test), Ladder drill dan cone drill  
Latihan keseimbangan dinamis

Latihan tersebut akan merangsang kerja sistem neuromuskular dan memperkuat hubungan antara persepsi visual dan motorik, yang pada akhirnya meningkatkan keterampilan teknik sepak bola.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih perlu memberikan porsi latihan koordinasi yang seimbang dalam program pelatihan harian, terutama pada pemain usia muda yang masih dalam masa perkembangan motorik.

## 4. Faktor-faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor yang memperkuat hubungan koordinasi dan keterampilan menggiring bola meliputi:  
Usia (fase perkembangan motorik), Frekuensi Latihan, Kondisi fisik umum

Namun terdapat pula faktor-faktor yang bisa menghambat performa pemain seperti: Kelelahan, Kurangnya latihan spesifik, Gangguan motivasi dan konsentrasi, Hal ini menunjukkan bahwa selain koordinasi, keterampilan menggiring bola juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan kebugaran secara keseluruhan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi tubuh dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola. Koordinasi yang baik, khususnya koordinasi mata dan kaki, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mengontrol gerakan secara terintegrasi, memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan efektivitas menggiring bola. Pemain yang memiliki tingkat koordinasi tinggi cenderung lebih mampu mengontrol bola dengan baik, menghindari lawan, dan melakukan manuver dengan lebih lincah dan tepat.

Dengan demikian, pengembangan aspek koordinasi melalui latihan yang sistematis dan terprogram sangat disarankan dalam proses pembinaan teknik dasar menggiring bola. Pelatih dan pendidik olahraga diharapkan memberikan porsi latihan koordinasi yang memadai agar keterampilan menggiring bola pemain dapat meningkat secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Wahyudi, Eko. Pembelajaran Sepak Bola Usia Dini. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2014.
- Syafruddin, Dedi. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015. Ma'mun, Ahmad. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Hidayat, Rudi. "Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain Sepak Bola Usia 14–16 Tahun." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, vol. 3, no. 2, 2015, hlm. 112–120.
- Ismaryati, Tatik. Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola. Surakarta: UNS Press, 2013.
- Arikunto, Suharsimi. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Bompa, Tudor O. & Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019.
- Creswell, John W. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 4th ed. Los Angeles: SAGE Publications, 2014.
- FIFA. Grassroots Training Manual. Zurich: FIFA Press, 2020.
- Mulyana, Dadan. "Analisis Koordinasi Terhadap Teknik Dasar Sepak Bola." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 9, No. 2, 2021.
- Nurhasan. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Surabaya: Unesa Press, 2018.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Santoso, Singgih. Menguasai Statistik di Era Big Data dengan SPSS 25. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2020.
- Bompa, Tudor O., & Buzzichelli, Carlo. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019.
- Mulyana, Dadan. "Analisis Koordinasi Terhadap Teknik Dasar Sepak Bola." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 9, No. 2, 2021.
- Nurhasan. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Surabaya: Unesa Press, 2018.