

PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

Silfian Aji Nugraha¹, Teguh Santosa², Joko Sulistyono³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Email : andy.back99@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) Perbedaan pengaruh model latihan side jump sprint dan dodging run terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. 2) Perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola bagi anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah dalam permainan sepakbola. 3). Pengaruh interaksi antara model latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Sampel penelitian ini adalah atlet putra usia 10-13 tahun SSB Asosiasi Garuda Ngrompak Jatisrono yang berjumlah 40 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah porpusive sampling. Pengambilan data koordinasi mata-kaki dilakukan dengan soccer wall volley test (Kirkendall, Gruber & Johnson, 1998:247- 248). Kemampuan menggiring bola diperoleh dengan tes menggiring bola (Ngatman, (2003:16). Tes dilaksanakan 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Analisis data menggunakan uji reliabilistas, ujiprayarat analisis berupa uji normalitas, uji homogenitas, Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Anava. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan side jump sprint dan dodging run terhadap kemampuan menggiring bola, di mana latihan dodging run lebih efektif; (2) atlet dengan koordinasi mata-kaki tinggi memiliki kemampuan menggiring bola yang lebih baik dibandingkan atlet dengan koordinasi mata-kaki rendah; dan (3) terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara model latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola.

Kata kunci : *side jump, dodging run, Sepakbola*

ABSTRACT

This study aims to determine: 1) The difference in the effect of side jump sprint and dodging run training models on improving dribbling skills in soccer. 2) The difference in the effect of improving dribbling skills for children with high and low eye-foot coordination in soccer. 3) The effect of the interaction between training models and eye-foot coordination on dribbling skills in soccer. The research method used was an experimental method with a 2 x 2 factorial design. The research sample consisted of 40 male athletes aged 10-13 years from the Garuda Ngrompak Jatisrono Association SSB. The sampling technique used was purposive sampling. Eye-foot coordination data was collected using the soccer wall volley test (Kirkendall, Gruber & Johnson, 1998:247-248). Dribbling ability was obtained using a dribbling test (Ngatman, 2003:16). The tests were conducted twice, namely the initial test and the final test. Data analysis used reliability tests, prerequisite tests in the form of normality tests, homogeneity tests, and Newman-Keuls range tests after ANOVA. The results of the study show that: (1) there is a significant difference in the effect of side jump sprint and dodging run training on dribbling ability, where dodging run training is more effective; (2) athletes with high eye-foot coordination have better dribbling ability than athletes with low eye-foot coordination.

Keywords: *side jump, dodging run, sepakbola*

Submitted: 2026-01-05	Revised: 2026-01-13	Accepted: 2026-01-20
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Di tanah air, sepakbola bukan hanya sekadar permainan, melainkan juga bagian dari budaya dan identitas masyarakat. Setiap tahun, ribuan anak-anak dan remaja berlatih di berbagai sekolah sepakbola, berharap untuk menjadi bintang di lapangan hijau. Dalam konteks ini, kemampuan menggiring bola menjadi salah satu keterampilan fundamental yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Menggiring bola bukan hanya sekedar teknik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan fisik yang saling berinteraksi. Kemampuan menggiring bola tidak hanya

bergantung pada teknik menggiring, tetapi juga pada koordinasi antara mata dan kaki yang berfungsi untuk mengontrol bola dengan baik. Koordinasi ini sangat penting, terutama dalam situasi permainan yang dinamis. Misalnya, saat seorang pemain berhadapan dengan lawan, ia harus dapat mengontrol bola sambil memperhatikan posisi lawan dan rekan satu tim. Dalam hal ini, keterampilan menggiring bola yang baik akan memberikan keuntungan strategis, memungkinkan pemain untuk menciptakan ruang dan peluang bagi timnya. Menurut FIFA (2020), keterampilan menggiring bola yang baik dapat meningkatkan peluang tim untuk mencetak gol dan mengurangi risiko kehilangan bola. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan ini tidak bisa dianggap remeh dalam pengembangan pemain sepakbola.

Model latihan yang efektif sangat diperlukan untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola. Salah satu model latihan yang dapat diterapkan adalah Side Jump Sprint dan Dodging Run. Model latihan ini dirancang untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi antara mata dan kaki. Side Jump Sprint melibatkan gerakan melompat ke samping dengan cepat, yang membantu pemain mengembangkan kekuatan otot kaki dan meningkatkan kecepatan reaksi. Menurut Boucher (2017), latihan ini melibatkan gerakan melompat ke samping dan sprint, yang tidak hanya menuntut kekuatan fisik tetapi juga koordinasi dan ketepatan waktu. Sementara itu, Dodging Run mengharuskan pemain untuk berlari sambil menghindari rintangan, yang melatih kemampuan mereka untuk bergerak dengan cepat dan fleksibel dalam situasi permainan yang nyata. Menurut Gray (2018), latihan ini melibatkan serangkaian gerakan zig-zag dan perubahan arah yang cepat. Dalam praktiknya, atlet tidak hanya belajar untuk bergerak dengan cepat, tetapi juga untuk beradaptasi dengan situasi yang terus berubah di lapangan. Dengan menerapkan model latihan Side Jump Sprint dan Dodging Run, pemain muda dapat mengembangkan keterampilan menggiring bola mereka secara signifikan. Sebagai contoh, dalam sesi latihan yang menggunakan model ini, pelatih dapat mengatur rintangan yang harus dilalui oleh pemain sambil menggiring bola. Hal ini tidak hanya melatih teknik menggiring, tetapi juga meningkatkan kecepatan dan kelincahan mereka. Pemain yang awalnya kesulitan untuk mengontrol bola saat berlari dapat merasakan peningkatan yang signifikan setelah beberapa sesi latihan. Selain itu, kegiatan ini juga dapat meningkatkan motivasi pemain, karena mereka dapat melihat perkembangan yang nyata dalam kemampuan mereka. Lebih jauh lagi, penting untuk menciptakan lingkungan latihan yang mendukung. Pelatih harus memberikan umpan balik yang konstruktif dan positif kepada pemain. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dan mendorong mereka untuk terus berlatih.

Dalam konteks pengembangan pemain muda di SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngrompak Jatisrono, penerapan model latihan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif. Dengan fokus pada pengembangan keterampilan menggiring bola, diharapkan para pemain muda dapat lebih siap untuk bersaing di level yang lebih tinggi. Selain itu, penguasaan keterampilan ini juga akan membantu mereka dalam memahami aspek taktis permainan, seperti kapan dan bagaimana menggiring bola untuk menciptakan peluang bagi tim. Sehingga pengembangan keterampilan menggiring bola pada atlet muda sangat penting untuk meningkatkan performa mereka dalam sepakbola. Melalui penerapan model latihan yang efektif seperti Side Jump Sprint dan Dodging Run, pemain dapat meningkatkan kemampuan fisik dan teknis mereka. Selain itu, lingkungan latihan yang mendukung dan umpan balik yang konstruktif akan berkontribusi pada perkembangan pemain secara keseluruhan. Dengan demikian, diharapkan bahwa para atlet muda di Indonesia dapat menguasai keterampilan ini dengan baik, sehingga mereka dapat berkontribusi lebih besar bagi tim dan mencapai potensi maksimal mereka di dunia sepakbola.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode eksperimen dengan desain kelompok acak. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas metode latihan Side Jump Sprint dan Dodging Run dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepakbola, khususnya ditinjau dari tingkat koordinasi mata kaki siswa.

Metode eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua syarat sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Gambaran rancangan penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Penelitian Eksperimen Faktorial 2 X 2

	Model Latihan (b)	Model Latihan (B)			
		Side (b1)	Jump	Sprint	Dodging Run (b2)
Koordinasi mata kaki (a)					
Koordinasi mata kaki Tinggi (a1)		a1 b1			a1 b2
Koordinasi mata kaki Rendah (a2)		a2 b1			a2 b2
Menggiring Bola					

Keterangan :

- a1b1 : Koordinasi mata kaki Tinggi dengan Latihan *Side Jump Sprint*
- a2b1 : Koordinasi mata kaki Rendah dengan Latihan *Side Jump Sprint*
- a1b2 : Koordinasi mata kaki Tinggi dengan Latihan *Dodging Run*
- a2b2 : Koordinasi mata kaki rendah dengan Latihan *Dodging Run*

Dalam penelitian ini, siswa akan dibagi menjadi empat kelompok. Kelompok pertama akan menerima latihan dengan Tingkat Koordinasi mata kaki tinggi menggunakan metode *Side Jump Sprint* (a1b1), sedangkan kelompok kedua akan menggunakan Tingkat Koordinasi mata kaki Rendah dengan Latihan *Side Jump Sprint* (a2b1). Kelompok ketiga akan menggunakan tingkat Koordinasi mata kaki Tinggi dengan Latihan *Dodging Run* (a1b2). Kelompok keempat akan menggunakan tingkat Koordinasi mata kaki rendah dengan Latihan *Dodging Run* (a2b2). Pengukuran hasil belajar akan dilakukan sebelum dan setelah penerapan kedua metode tersebut, menggunakan tes yang telah terstandarisasi. Penelitian ini juga akan melibatkan observasi langsung untuk menilai keterampilan Menggiring bola.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Usia 13 – 15 Tahun di SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngrompak. Menurut data yang diperoleh dari pihak sekolah, terdapat sekitar 60 siswa putra yang terdaftar di kedua kelas tersebut. Dari populasi ini, peneliti akan mengambil sampel sebanyak 40 siswa yang akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang akan menggunakan metode *Side Jump Sprint* dan kelompok kontrol yang akan menggunakan metode *Dodging Run*. Sampel yang diambil terdiri dari atlet sepakbola yang berjenis kelamin laki-laki, mengingat bahwa SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngropak saat ini lebih banyak memiliki anggota laki-laki. Atlet yang menjadi sampel penelitian berusia antara 13 hingga 15 tahun. Rentang usia ini dipilih karena merupakan masa kritis dalam pengembangan keterampilan dasar sepakbola, termasuk menggiring bola.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi beberapa metode, yaitu tes *Tes Soccer Dribble*. (Ismaryati, 2006: 56) dilakukan untuk mengukur hasil kemampuan Menggiring Bola. Tes *soccer wall volley tes* (Ismaryati, 2008:54-56) akan dilakukan untuk mengukur hasil kemampuan koordinasi mata kaki pemain SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngropak dalam teknik dasar sepak bola, yang di gunakan yaitu Menggiring bola. Data yang diperoleh dari ketiga teknik ini akan dianalisis untuk menentukan efektivitas masing-masing metode pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan para pemain. Sebelum melakukan uji hipotesis maka perlu melakukan pengujian prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat terdiri dari dua jenis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Pengambilan data tes menggunakan tes *Soccer Dribble* (Ismaryati,2006:56).

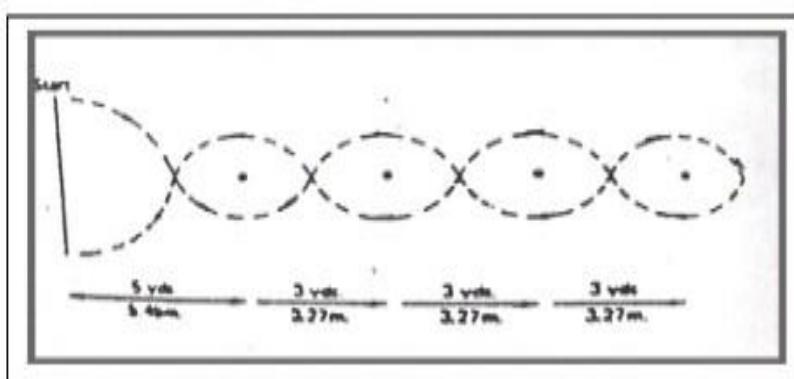
1. Tes Menggiring Bola

Guna mengetahui keterampilan menggiring dalam bermain sepakbola maka harus diukur dengan menggunakan Tes *Soccer Dribble*. (Ismaryati, 2006: 56)

- a. Tujuan : mengukur koordinasi mata kaki, koordinasi seluruh tubuh dan

kelincahan.

- b. Perlengkapan : lapangan Tes dibuat diatas permukaan yang rata dan tidak licin, dengan ketentuan seperti pada gambar di bawah.
- c. Pelaksanaan : dengan aba – aba “ya” testi menggiring bola ke arah luar dan kedalam menurut alur yang telah ditentukan.
- d. Penilaian :
 1. Hitunglah waktu tempuh, dimulai dari saat aba – aba “ ya ” sampai testi kembali dari garis finish.
 2. Testi harus masuk garis finish dengan bola terkontrol.
 3. Ulangan dilakukan tiga kali.
 4. Waktu terbaik dari ketiga ulangan merupakan koordinasi testi.



Gambar 3. Lapangan Soccer Drible Test
(Ismaryati, 2006 : 56)

2. Tes Koordinasi mata kaki

a. Tujuan

tes yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata-kaki pemain sepakbola dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *soccer wall volley tes*. (Ismaryati, 2008:54-56)

1) Perlengkapan

- Daerah sasaran dibuat dengan garis didinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m.
- Daerah tendangan dibuat didepan daerah sasaran berbentuk segi empat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.

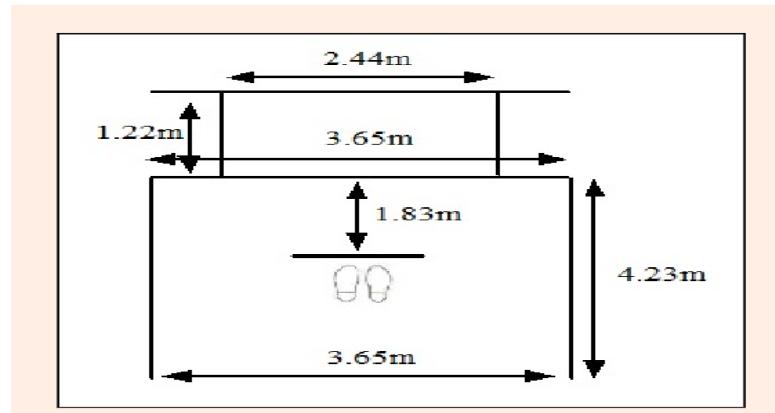
2) Pelaksanaan

- Testi berdiri didaerah tendangan, siap menendang bola.
- Dengan diberi aba-abu “Ya”, testi mulai menendang bola sebanyak- banyaknya, boleh menggunakan kaki yang manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus diblok atau dikontrol dengan kaki yang lain.
- Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- Testi melakukan tiga kali ulangan, masing-masing 20 detik.
- Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai maras terbiasa.

3) Penilaian

Tiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu (1). Untuk memperoleh satu nilai harus memenuhi kriteria:

- Bola harus mengenai sasaran.
- Bola harus dikontrol untuk diblok dahulu sebelum ditendang kembali
- Pada waktu menendang atau mengontrol bola testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.
- Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan nilainya dikurangi satu.
- Bila bola tidak mengenai sasaran, tidak mendapatkan nilai
- Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar berikut:



Gambar 6. Lapangan tes *Soccer Wall Volley Tes* (Ismaryati, 2008:56)

HASIL PENELITIAN

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel adalah sebagai berikut:

Metode	Koordinasi	Statistik	pretest	posttest
Side Jump Sprint	Tinggi (A1B1)	Jumlah	197,97	187,59
		Mean	19,797	18,759
		SD	0,696	0,518
	Rendah (A1B2)	Jumlah	199,33	196,7
		Mean	19,933	19,67
		SD	0,693	0,686
Dodging Run	Tinggi (A2B1)	Jumlah	199,15	181,82
		Mean	19,915	18,182
		SD	0,711	0,457
	Rendah (A2B2)	Jumlah	197,51	194,3
		Mean	19,751	19,43
		SD	0,477	0,524

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa hasil kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola kelompok A1B1 mean (rata-rata) *pretest* sebesar 19,797 dan mengalami perubahan menjadi lebih baik pada saat *posttest* sebesar 18,759; kelompok A2B1 rata-rata *pretest* sebesar 19,915 dan mengalami perubahan menjadi lebih baik pada saat *posttest* sebesar 18,182; kelompok A1B2 rata-rata *pretest* sebesar 19,933 dan mengalami perubahan menjadi lebih baik pada saat *posttest* sebesar 19,67; kelompok A2B2 rata-rata

pretest sebesar 19,751 dan mengalami perubahan menjadi lebih baik pada saat *posttest* sebesar 19,43.

Model latihan *side jump sprint* dan model latihan *dodging run* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Jika antara kelompok siswa yang mendapat model latihan *side jump sprint* dan dengan model latihan *dodging run* dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan model latihan *dodging run* memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 20,54 detik yang berarti memiliki peningkatan lebih tinggi dari pada kelompok model latihan *side jump sprint*.

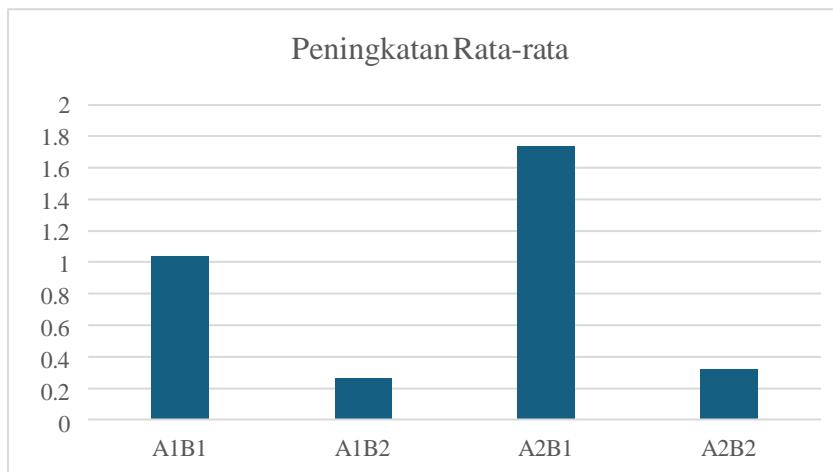
Antara kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah juga memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang berbeda. Jika antara kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 27,71 detik lebih tinggi dari pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Tabel 4. Nilai Peningkatan Rata-rata Kemampuan Menggiring Bola

No	Kelompok Perlakuan (Sel)	Nilai Peningkatan Rata- rata Kemampuan Menggiring Bola
1	A ₁ B ₁ (KP ₁)	1.038
2	A ₁ B ₂ (KP ₂)	0,263
3	A ₂ B ₁ (KP ₃)	1,733
4	A ₂ B ₂ (KP ₄)	0,321

Nilai rata-rata peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang dicapai tiap kelompok perlakuan disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:

Tabel. 5. Nilai rata-rata peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang dicapai tiap kelompok



Tabel. 7. Uji Reliabilitas Data Kemampuan Menggiring Bola

Variabel	Cronbach Alpha's	Keterangan
Koordinasi Mata-Kaki	0,966	Tinggi Sekali
Kemampuan Menggiring Bola		
Tes Awal	0,981	Tinggi Sekali
Tes Akhir	0,966	Tinggi Sekali

Tabel 8. Uji Normalitas Data Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola

Data	P	Signifikan	Keterangan
Pretest A1B1	0,058		Normal
Posttest A1B1	0,200		Normal
Pretest A2B1	0,200		Normal
Posttest A2B1	0,200	0,05	Normal
Pretest A1B2	0,200		Normal
Posttest A1B2	0,200		Normal
Pretest A2B2	0,052		Normal
Posttest A2B2	0,200		Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov*, pada semua data *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 9. Uji Homogenitas Data pretest Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Levene's Test

Dependent Variable: Hasil_Keterampilan_ menggiring bola dalam permainan sepakbola

F	df1	df2	Sig.
0,481	3	36	0,698

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + model_latihan + koordinasi + Model_latihan * koordinasi

Tabel 10. Uji Homogenitas Data Posttest Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Levene's Test ^a

Dependent Variable: Hasil_Keterampilan_ menggiring bola dalam permainan sepakbola

F	df1	df2	Sig.
0,309	3	36	0,819

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + model_latihan + koordinasi + Model_latihan * koordinasi

Tabel 11. Hasil Uji Anova Perbedaan Latihan Side Jump Sprint dan Dodging Run

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Metode Pembelajaran	1,669	1	1,669	5,463	0,025

Dari data hasil uji anova tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,001 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan side jump sprint dan dodging run terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Tabel 12. Hasil Uji Anova Perbedaan Koordinasi Tinggi dan Rendah

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Koordinasi	11,653	1	11,653	38,149	0,001

Dari data hasil uji anova tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,001 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang mempunyai koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Tabel 13. Hasil Uji Anova interaksi antara latihan side jump sprint, dodging run dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah)

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Model latihan *	1,284	1	1,284	4,929	0,041

Dari data hasil uji anova tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,001 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara latihan side jump sprint, dodging run dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Berdasarkan pengujian hipotesis, terdapat dua kelompok kesimpulan analisis yang dihasilkan, yaitu: (1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara faktor-faktor utama yang diteliti; dan (2) terdapat interaksi yang signifikan antara faktor-faktor utama yang teridentifikasi dalam bentuk interaksi dua faktor.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran side jump sprint dan dodging run terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada atlet putra usia 10-13 tahun SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngrompak Jatisrono. Berdasarkan hasil analisis latihan dodging run mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan side jump sprint, dengan peningkatan nilai rata rata kelompok latihan dengan metode side jump sprint $0,65 < 1,027$ kelompok latihan dengan metode dodging run.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada atlet putra usia 10-13 tahun SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngrompak Jatisrono. Berdasarkan hasil analisis koordinasi mata-kaki tinggi mendapatkan hasil yang

lebih baik dibandingkan koordinasi mata-kaki rendah, dengan peningkatan nilai rata rata kelompok latihan yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi $1,385 > 0,292$ kelompok latihan yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

3. Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara pembelajaran side jump sprint, dodging run dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada atlet putra usia 10-13 tahun SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngrompak Jatisrono, karena memiliki nilai signifikansi (*p-value*) $< 0,05$, yaitu $0,041 < 0,05$.
4. Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara latihan side jump sprint dengan koordinasi mata-kaki tinggi terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada atlet putra usia 10-13 tahun SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngrompak Jatisrono.
5. Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara side jump sprint dengan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada atlet putra usia 10-13 tahun SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngrompak Jatisrono.
6. Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara dodging run dengan koordinasi mata-kaki tinggi terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada atlet putra usia 10-13 tahun SSB Asosiasi Sepakbola Garuda Ngrompak Jatisrono.

DAFTAR PUSTAKA

- Boucher, J. (2017). Pengaruh latihan kelincahan terhadap prestasi sepak bola, International Journal of Sports Science & Coaching, 12(3), pp. 345-356.
- FIFA. (2020). Football Development. Retrieved from <https://www.fifa.com/development>
- Gray, J. (2018). Dodging and weaving: The importance of agility in soccer, Journal of Sports Performance, 5(2), pp. 123-130.
- Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.