

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Futsal

Futsal adalah olahraga yang menggabungkan unsur-unsur sepakbola dengan dinamika permainan dalam ruangan. Dengan ukuran lapangan yang relatif kecil, futsal menuntut pemainnya untuk bermain dengan reaksi yang cepat dengan penguasaan bola yang terarah. Menurut Widyanti *et al.*, (2023,p.301):

Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan lebih sederhana dibandingkan sepakbola, Futsal dimainkan lima melawan lima oleh dua tim dengan tujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak gol. Karakteristik permainan futsal yang dinamis karena aliran bola antar kaki pemain berlangsung cepat mengharuskan setiap pemain untuk menguasai taktik dan strategi yang baik, memiliki fisik yang prima, dan mental yang pantang menyerah.

Futsal bisa dianggap sebagai sepak bola versi mini karena keduanya memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk mencetak gol. Selain lapangan nya yang lebih kecil, futsal juga hanya dilakukan dalam waktu 40 menit dalam satu pertandingan. Dalam permainan futsal tidak batasan untuk pergantian pemain, karena permainan futsal memiliki permainan yang cepat sehingga dengan tidak adanya batasan pergantian pemain memungkinkan untuk bisa beristirahat.

Berbeda dengan sepak bola, futsal tidak menggunakan tendangan gawang dan lemparan ke dalam, tendangan gawang diganti dengan lemparan oleh kiper, dan lemparan ke dalam diganti dengan tendangan bola masuk ke area permainan (*kick-in*). Permainan berakhir saat wasit meniup peluit panjang tiga kali, dan pemenang ditentukan oleh tim yang mencetak gol terbanyak. Jika skor masihimbang setelah dua babak, pertandingan dilanjutkan dengan babak tambahan waktu (*extra time*) selama 2×5 menit, dan jika hasil masih seri, dilanjutkan dengan adu penalti, masing-masing tim menendang lima kali.

Di Indonesia, futsal menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati. Menurut Naser *et al.*, (2017,p.76) futsal sebagai '*five-side indoor football*', telah menjadi sangat populer, dimainkan oleh lebih dari 12 juta pemain di lebih dari 100

negara. Tidak hanya dijadikan sebagai ajang kompetisi, banyak orang menjadikan futsal sebagai hobi. Menurut Gumantan & Fahrizqi, (2020,p.1) menyebutkan bahwa futsal merupakan olahraga yang kompleks bukan hanya penguasaan teknik dasar yang baik saja tetapi faktor persiapan fisik juga sangat penting. Penguasaan teknik dasar futsal dapat membantu pemain untuk dapat bermain dengan baik serta bisa menampilkan hasil yang maksimal pada saat pertandingan.

Teknik dasar dalam permainan futsal menjadi keterampilan yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Menurut Kurniawan & Soenyoto, (2023,p.229) menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar futsal termasuk *passing, control, chipping, dribbling, shooting dan heading*. Selain menjadi pondasi, penguasaan teknik dasar juga menjadi modal awal utama agar pemain bisa melakukan permainan futsal secara optimal.

2.1.2 Keterampilan *Dribbling* Futsal

Dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan futsal, yaitu kemampuan menggiring bola dengan kaki secara terkontrol, baik dalam kecepatan tinggi maupun saat menghindari lawan. Dalam permainan futsal, *dribbling* menjadi salah satu penerapan penting dalam memberi umpan dan operan kepada teman se tim.

Menurut Hakim *et al.*, (2023,p.48) *Dribbling* tidak hanya mencakup kemampuan untuk menggiring bola secara langsung tetapi juga memerlukan koordinasi dan pengendalian bola yang baik, yang dapat diperoleh melalui latihan terstruktur dan metode latihan yang spesifik. Kemampuan menggiring bola yang dilakukan selalu menggunakan bagian-bagian dari kaki yakni kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan kaki bagian bawah (Jusran S & Hariadi, 2020,p.38-39).

Melakukan *dribbling* harus disertai dengan koordinasi yang baik antara penglihatan, kontrol motorik, kecepatan, kelincahan serta kemampuan untuk mengambil keputusan. Keberhasilan *dribbling* tidak hanya dilihat dari kecepatan gerakan, tetapi dari efektivitasnya dalam mencapai tujuan dari permainan. Dari situ dapat di artikan bahwa *dribbling* adalah salah satu teknik dasar penguasaan bola yang menggabungkan keterampilan fisik, koordinasi serta strategi permainan dan

menjadi salah satu bagian yang penting bagi seorang pemain di berbagai cabang olahraga.

Selain menjadi satu hal yang sangat penting, *dribbling* juga bermanfaat untuk meningkatkan penguasaan bola, mempermudah penetrasi pertahanan lawan, melatih koordinasi tubuh dan kontrol motorik serta meningkatkan kelincahan dan keseimbangan tubuh. Selain itu manfaat *dribbling* dalam segi mental yaitu menumbuhkan kepercayaan diri, kreativitas serta kecerdasan untuk membaca gerakan pemain.

Ada beberapa faktor yang mampu mempengaruhi *dribbling*, diantaranya ada faktor kecepatan dan kelincahan yang menjadi penentu utama keberhasilan *dribbling*. Kedua koordinasi mata-kaki yang juga berperan untuk menjaga kontrol bola selama melakukan *dribbling*. Ketiga ada faktor keseimbangan dan kekuatan otot yang mampu memengaruhi kemampuan *dribbling*. Keempat ada teknik dasar menggiring bola yang mana sangat menentukan efektivitas *dribbling*. Kelima ada faktor pengambilan keputusan dan kecerdasan taktis. Keenam ada pengalaman dan jam terbang, ini menjadi faktor pendukung. Ketujuh ada faktor psikologis yang mampu mempengaruhi kualitas *dribbling*. Terakhir ada faktor kondisi lapangan dan kualitas bola, hal ini juga dapat mempengaruhi *dribbling*.

Untuk menghasilkan keterampilan *dribbling* yang baik, maka diperlukan latihan yang bervariasi juga. Banyak bentuk latihan yang bisa meningkatkan kualitas *dribbling* pemain, diantaranya ada latihan *dribbling zig-zag* melewati cone, *dribbling* lurus dengan kecepatan maksimal, *dribbling* dengan tekanan lawan (1 lawan 1). Bisa juga mengkombinasikan beberapa latihan *dribbling* yang dinamakan latihan *dribbling* kombinasi, latihan *dribbling* dalam area sempit, serta bisa melakukan improvisasi dengan menggabungkan berbagai gerakan dengan teknik atau pola yang tidak kaku. Latihan juga sebaiknya dilakukan dengan bertahap dari intensitas rendah ke tinggi.

2.1.3 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani secara efektif, efisien, dan tahan terhadap kelelahan. Kondisi fisik tidak hanya berkaitan dengan otot, tetapi juga menyangkut kemampuan organ tubuh

dalam mendukung performa gerak secara menyeluruh. Kondisi fisik adalah salah satu faktor fundamental yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet.

Menurut Bompa (2015,p.2-3) *Physical condition is the outcome of a systematic, planned, and progressive training process that develops the functional capacities of athlete to achieve peak performance.* Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik tidak terbentuk secara instan, tetapi melalui latihan yang berkesinambungan.

Dalam permainan futsal, kondisi fisik yang baik menjadi modal utama bagi pemain untuk mendapatkan permainan yang optimal selama pertandingan. Futsal juga termasuk ke dalam olahraga yang memiliki tempo yang cepat, intensitas tinggi, dan melibatkan gerakan kompleks seperti berlari, berhenti mendadak, berputar, melompat, dan merebut bola dari lawan.

Menurut Albalad-Aiguabella *et al.*, (2025,p.3) program latihan kondisi fisik futsal harus mempertimbangkan faktor kekuatan, kecepatan, dan kelincahan agar mendukung performa optimal pemain. Dapat di artikan bahwa kondisi fisik bukan hanya soal kekuatan dan daya tahan saja, tetapi kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelenturan keseimbangan dan juga reaksi termasuk kedalam kondisi fisik. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis untuk meningkatkan kesegaram jasmani dan kemampuan fungsional tubuh (Harsono, 2018,p.15).

Pemain futsal yang memiliki keterampilan teknik tinggi namun tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik akan mengalami penurunan performa selama pertandingan. Penurunan kondisi fisik berdampak pada menurunnya kecepatan, ketepatan *passing*, serta kemampuan bertahan. Oleh karena itu, kondisi fisik tidak hanya berhubungan dengan daya tahan tubuh semata, tetapi juga memiliki peranan penting dalam menunjang efektivitas gerak dan kualitas keterampilan teknik pemain. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang baik memberikan berbagai manfaat bagi peningkatan performa dan prestasi dalam permainan futsal.

2.1.3.1 Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam menunjang kemampuan teknik, taktik, dan mental seorang alet. Kondisi fisik bukan sekedar mempengaruhi

kemampuan gerak, tetapi berdampak pada aspek mental dan kualitas saat bertanding. Dengan kondisi fisik yang baik, pemain futsal mampu bergerak lebih efisien, cepat dalam mengambil keputusan, serta mampu mempertahankan performa optimal sepanjang pertandingan.

Menurut Harsono, (2018,p.15) menyebutkan bahwa latihan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas-tugas fisik, menunda timbulnya kelelahan, mempercepat pemulihan, serta menurunkan risiko cedera. Dapat diartikan bahwa kondisi fisik mampu meningkatkan efisiensi kerja tubuh dan daya tahan terhadap beban latihan maupun pertandingan.

Menurut Bompa (2015, p. 2-3), kondisi fisik yang berkembang dengan baik dapat meningkatkan performa atlet melalui peningkatan sistem energi, efisiensi neuromuskular, dan kapasitas pemulihan. Kondisi fisik yang baik meningkatkan efisiensi sistem energi, memperbaiki koordinasi *neuromuscular*, dan mempercepat proses pemulihan tubuh. Ini berarti juga dalam mendukung kesiapan mental dan koordinasi motorik dalam permainan.

Sedangkan menurut Harjo Santoso, (2023,p.188) menyatakan bahwa latihan fisik rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, sistem kardiovaskular, menjaga berat badan, dan meningkatkan kesehatan mental. Dengan demikian, kondisi fisik dapat dipandang sebagai faktor fundamental yang mampu berkontribusi langsung terhadap pencapaian performa atlet, baik dari aspek teknis, taktis, maupun psikologis.

Dari berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat kondisi fisik mampu meningkatkan kemampuan kerja tubuh dan daya tahan, dapat mengurangi kelelahan dan risiko cedera, mempercepat pemulihan pasca latihan atau pertandingan, meningkatkan efisiensi gerak dan keterampilan teknik serta menunjang kepercayaan diri dan kesiapan mental. Kondisi fisik yang baik menjadi landasan utama bagi keberhasilan dalam olahraga futsal, karena mendukung kelincahan, koordinasi, serta ketahanan dalam menghadapi tekanan permainan.

2.1.3.2 Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik merupakan bagian dari kemampuan fisik yang harus dimiliki pemain agar mampu mencapai performa yang optimal dalam

olahraga. Menurut Ridwan, (2020,p.66) kondisi fisik adalah salah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik begitu saja, baik tingkatannya maupun pemeliharannya. Dapat diartikan bahwa setiap komponen kondisi fisik saling terkait dan tidak bisa hanya dilatih oleh sebagian. Jika salah satu komponen tertinggal, maka kinerja atlet secara keseluruhan akan menjadi terganggu.

Kondisi fisik terdiri atas sejumlah komponen yang saling berhubungan dan berperan penting dalam menunjang kemampuan atlet untuk mencapai performa maksimal. Menurut Syafaruddin, (2018,p.35), komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi. Setiap komponen tersebut harus dikembangkan secara proporsional sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang digeluti.

Hal ini sejalan dengan pendapat Rosyidi & Wiriawan, (2019,p.2) yang menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan; penguasaan teknik olahraga tidak akan optimal tanpa dukungan kondisi fisik yang baik dari berbagai komponen dasarnya. Dalam konteks futsal, komponen seperti kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan daya tahan memiliki kontribusi besar terhadap keberhasilan pemain dalam melakukan *dribbling*, menjaga kontrol bola, serta melakukan perubahan arah secara cepat dan tepat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan seluruh komponen kondisi fisik secara seimbang akan membantu pemain futsal dalam mencapai performa permainan yang maksimal dan konsisten sepanjang pertandingan.

2.1.4 Kelincahan (*Agility*)

Secara umum, kelincahan diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah gerak secara cepat dan efektif, baik saat bergerak maupun berlari mendekati kecepatan maksimal. Dalam permainan futsal, kelincahan memegang peran krusial dalam teknik *dribbling*. Kurangnya kelincahan dapat menyulitkan pemain dalam melakukan gerakan tajam untuk mengecoh lawan, yang pada akhirnya dapat mengurangi peluang mencetak gol atau mempertahankan alur serangan. Semakin lincah pola pergerakan pemain, maka penguasaan bola akan semakin baik dan

penguasaan bola oleh pihak lawan semakin sedikit (Saputra *et al.*, 2023,p.120).

Bukan hanya futsal, kelincahan juga menjadi satu komponen penting di cabang olahraga lainnya, karena setiap olahraga pasti membutuhkan pergerakan pergerakan yang cepat. Kelincahan merupakan salah satu komponen penting yang diperlukan hampir di setiap cabang olahraga, yaitu kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat bersamaan dengan melakukan gerakan lainnya (Ananda *et al.*, 2025,p.3485).

Sebagai salah satu komponen penting kondisi fisik, kelincahan banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga. Dalam futsal, kelincahan menjadi unsur kemampuan gerak yang wajib dimiliki pemain, karena dengan kelincahan yang baik, pemain dapat menghemat tenaga selama pertandingan. Kelincahan juga berperan penting dalam membebaskan diri dari kawalan lawan, menggiring bola, melewati pemain bertahan, dan melakukan serangan untuk mencetak gol yang dapat mengantarkan tim pada kemenangan. Sebaliknya, pemain yang kurang lincah akan kesulitan menghindari kontak fisik atau tekanan individu dari lawan, yang berpotensi menimbulkan kesalahan pribadi.

Dengan adanya latihan kelincahan mampu memberikan manfaat yang signifikan, diantaranya membantu meningkatkan kemampuan perubahan arah gerak. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang membantu atlet mengantisipasi dan merespon situasi permainan dengan lebih efektif, sehingga mampu memaksimalkan peluang serangan dan memaksimalkan kesalahan (Harsono, 2018,p.316).

Selain memberikan kontribusi yang penting terhadap peningkatan performa atlet. Kelincahan memungkinkan pemain bergerak menghindari lawan dan mengejar bola yang lepas ataupun menutup ruang lawan yang akan melakukan serangan dengan cepat. Selain itu, kelincahan mampu meningkatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, serta kemampuan reaksi. Dengan kelincahan yang baik juga pemain mampu membuat keputusan serta mempertahankan ritme permainan dengan lebih efisien. Kelincahan bukan hanya hasil dari kecepatan gerak, tetapi juga kemampuan mengendalikan tubuh secara efektif saat berpindah arah. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan memberikan manfaat bukan hanya untuk

meningkatkan kemampuan fisik, tetapi memberikan keuntungan psikologis juga seperti rasa percaya diri yang meningkat ketika melakukan duel. Dengan kelincahan yang terlatih juga pemain dapat mengoptimalkan keterampilan *dribbling*, *passing* hingga kemampuan untuk bertahan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan, menurut Hojka *et al.*, (2016,p. 26) menunjukkan bahwa kemampuan perubahan arah (*change of direction speed, CODS*) memerlukan kekuatan otot yang baik, yang dapat dikembangkan melalui latihan eksplosif dan kekuatan. Kecepatan dan ketepatan dalam gerakan adalah kunci dalam menentukan keberhasilan atlet, dan akurasi serta konsistensi dalam pengukuran faktor-faktor ini penting untuk meningkatkan performa (Arief *et al.*, 2023,p.2).

Kelincahan dipengaruhi oleh faktor-faktor diatas, untuk meningkatkan kelincahan juga latihan harus bersifat menyeluruh dengan meliputi penguatan otot, peningkatan kecepatan, latihan keseimbangan, koordinasi juga simulasi dengan pengetahuan prinsip-prinsip training, atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Dengan pemahaman serta latihan yang tepat, kelincahan akan semakin berkembang dan mampu menunjang performa yang optimal dalam berolahraga.

Untuk mengembangkan kelincahan, diperlukan latihan yang dirancang untuk melatih kelincahan, seperti latihan *Ladder Drill* (Latihan Tangga), *lateral shuffle* (latihan kerucut), *plyometric Exercises* (Latihan *Plyometric*) (Bissas *et al.*, 2022,p.3).

Dengan menyesuaikan kebutuhan latihan dari bentuk-bentuk latihan diatas akan memberikan manfaat yang optimal. Dengan adanya program latihan yang terstruktur dan bervariasi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi dinamika bermain futsal yang penuh tekanan.

2.1.5 Koordinasi Mata-kaki

Dalam futsal, pemain sering kali harus bergerak dengan cepat untuk menghindari tekanan lawan. Menurut Sugiarto *et al.*, (2020,p.210) koordinasi yang baik membantu pemain dalam melakukan perubahan arah dan percepatan yang

diperlukan tanpa kehilangan keseimbangan atau kendali. Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk menyelaraskan gerakan mata dan kaki secara harmonis dan tepat waktu. Dalam futsal, koordinasi mata-kaki penting dalam menjaga kontrol bola, terutama saat *dribbling* dalam kecepatan tinggi atau dalam situasi tekanan lawan. Koordinasi mata-kaki mempunyai peran yang cukup besar terhadap keterampilan futsal dan salah satunya teknik *dribbling*. Dengan koordinasi mata-kaki, gerakan kaki akan menjadi lebih terkoordinasi, efektif, mulus dan efisien.

Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan dasar yang melandasi berbagai keterampilan penting di berbagai macam olahraga. Koordinasi juga mendukung akurasi, kecepatan, stabilitas gerak serta respon terhadap situasi yang krusial dalam pertandingan terlebih nya pertandingan futsal.

Manfaat koordinasi mata-kaki sangat berpengaruh pada keterampilan teknis pemain. Pemain dengan koordinasi yang baik mampu melakukan kontrol bola secara halus serta mengatur sentuhan pertama dengan akurat. Salah satu manfaat dari koordinasi mata-kaki adalah meningkatkan kemampuan *dribbling*. *Dribbling* yang efektif tidak hanya mengandalkan kecepatan, tetapi juga pengendalian bola juga presisi. Saat koordinasi sudah terlatih pemain dapat menyesuaikan kekuatan pada sentuhan bola, arah gerakan serta ritme langkah kaki berdasarkan info yang diterima.

Selain bermanfaat untuk meningkatkan kontrol bola dan akurasi sentuhan, koordinasi mata-kaki juga mampu mempercepat waktu reaksi terhadap situasi permainan, memperbaiki keseimbangan dan postur tubuh saat bergerak, mendukung kemampuan kemampuan *dribbling*, *passing* dan *shooting*, mengurangi risiko cedera melalui pergerakan yang lebih efisien serta membangun memori otot untuk respons otomatis di lapangan.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi koordinasi mata-kaki diantaranya kekuatan dan kelenturan otot kaki, keseimbangan tubuh, kecepatan reaksi, kemampuan proprioseptif, kualitas penglihatan, pengalaman latihan, faktor psikologis, kondisi fisik secara umum, usia dan tahap perkembangan motorik serta faktor lingkungan.

Bentuk latihan koordinasi mata-kaki sangat bervariasi dan bisa di sesuaikan

dengan kebutuhan cabang olahraga, usia serta tingkat kemampuan atlet. Salah satu latihan yang sering digunakan yaitu *juggling* bola, dimana bola dipantulkan dengan menggunakan kaki tanpa menjatuhkannya ke tanah. Selain itu ada latihan *Ladder Drill* atau latihan tangga, atlet bergerak melewati kotak-kotak tangga dengan pola tertentu. Selain itu ada latihan *dribbling* dengan rintangan, latihan ini juga menjadi metode yang populer karena dapat melatih pemain untuk mengatur sentuhan bola sambil melewati rintangan.

Kunci keberhasilan dari latihan koordinasi ini adalah konsistensi, variasi metode, serta peningkatan terhadap tingkat kesulitan. Pelatih juga harus bisa memperhatikan teknik dasar pada setiap gerakan, agar tidak hanya melatih kecepatan dan reaksi tetapi melatih ketepatan dan efisiensi gerak juga.

2.1.6 Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-kaki terhadap Hasil

Dribbling

Futsal adalah salah satu olahraga yang memerlukan keterampilan teknis dan fisik yang tinggi. Salah satu aspek penting dalam permainan futsal adalah keterampilan *dribbling*, yaitu kemampuan pemain menggiring bola untuk melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang serangan. Menurut Ramadhan & Zulkifli, (2024,p.45) *Dribbling* merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan dengan melibatkan unsur fisik seperti daya tahan, koordinasi kelincahan dan *explosive*.. Dengan demikian, keterampilan *dribbling* bukan hanya ditentukan oleh teknik sentuhan bola, tetapi juga oleh kemampuan fisik pemain dalam mengontrol gerakan tubuh dan bola secara harmonis.

Keterampilan *dribbling* merupakan hasil dari perpaduan kemampuan teknik dan kondisi fisik. Kelincahan membantu dalam perubahan arah saat menggiring bola di ruang sempit atau saat menghadapi lawan, sedangkan koordinasi mata–kaki membantu pemain menjaga kontrol bola agar tidak mudah lepas dari penguasaan. Dengan integrasi kedua komponen tersebut, kemampuan *dribbling* akan menjadi lebih terarah, efisien, dan efektif selama permainan.

Menurut Adam Aditia & Tatang Iskandar, (2025,p.36) kemampuan *dribbling* futsal dipengaruhi secara signifikan oleh kelincahan dan koordinasi mata–kaki, di mana pemain harus mampu menyelaraskan gerakan cepat dengan kontrol

bola yang efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa *dribbling* yang baik membutuhkan integrasi antara kelincahan serta koordinasi mata–kaki agar gerakan tetap efisien dan terarah. Pemain yang cepat namun tidak memiliki koordinasi yang baik akan mudah kehilangan bola, sementara pemain yang koordinatif namun kurang lincah akan kesulitan menyesuaikan diri dengan dinamika permainan futsal yang cepat.

Menurut NSCA (2016, p. 458) *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah posisi atau arah tubuh secara cepat dan efisien. Dalam konteks futsal, kelincahan memungkinkan pemain bergerak secara dinamis, merespons perubahan arah bola, dan mengelabui lawan dengan pergerakan tipuan. Pemain yang memiliki tingkat kelincahan tinggi akan mampu melakukan *dribbling* lebih efektif karena dapat menyesuaikan arah gerak bola dengan kondisi lapangan maupun posisi lawan secara cepat.

Sedangkan koordinasi mata–kaki menurut A. Pratama *et al.*, (2022, p.33) merupakan kemampuan untuk menyelaraskan gerakan visual (pengamatan bola) dengan gerakan motorik kaki agar dapat mengontrol bola dengan tepat saat bergerak. Dalam *dribbling* futsal, koordinasi mata–kaki berperan penting dalam menentukan arah, kekuatan, dan ritme sentuhan bola, sehingga pemain mampu menjaga bola tetap berada dalam jangkauan kendali meskipun dalam kecepatan tinggi atau tekanan lawan.

Selain berperan secara individu, kelincahan dan koordinasi mata–kaki memiliki keterkaitan yang erat dalam mendukung performa *dribbling* futsal secara keseluruhan. Seorang pemain dengan kelincahan tinggi akan lebih mudah melakukan gerakan eksplosif dan perubahan arah untuk menghindari lawan, namun tanpa koordinasi mata–kaki yang baik, kontrol bola akan mudah hilang. Sebaliknya, pemain yang memiliki koordinasi baik tetapi kurang lincah mungkin mampu mengontrol bola dengan stabil, namun akan kesulitan dalam menghadapi situasi permainan cepat yang menuntut reaksi spontan.

Menurut Efendi *et al.*, (2018, p.3) unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing -masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam futsal,

yang memiliki ruang permainan sempit dan tempo permainan cepat, kedua komponen ini menjadi faktor penentu dalam keberhasilan pemain mempertahankan penguasaan bola. Pemain futsal yang memiliki kemampuan *dribbling* baik bukan hanya cepat bergerak, tetapi juga mampu mengatur arah, kekuatan, dan ritme sentuhan bola dengan tepat dalam berbagai situasi permainan.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa kontribusi kelincahan dan koordinasi mata–kaki terhadap hasil *dribbling* futsal bersifat komplementer dan menentukan efektivitas keterampilan bermain. Peningkatan salah satu komponen tanpa dukungan komponen lainnya tidak akan menghasilkan kemampuan *dribbling* yang optimal. Oleh karena itu, pengembangan program latihan yang terarah dan terukur pada kedua aspek tersebut sangat penting agar pemain futsal memiliki kemampuan *dribbling* yang cepat, terkontrol, dan adaptif terhadap perubahan situasi di lapangan.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian sebelumnya yang penulis anggap relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh Helly Redo & Jariono, (2023) dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “*Speed and Agility on Futsal Dribbling Ability : correlation Study*”. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan melibatkan atlet futsal sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa baik kecepatan maupun kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* futsal. Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kombinasi antara kecepatan dan kelincahan memberikan pengaruh yang lebih kuat secara bersama-sama terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kecepatan dan kelincahan akan berdampak positif secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain futsal.

Kedua penelitian dari Malaifani, Sukamti, Arianto, & Nurdin, (2023) dari program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul “*Correlation Study between Speed, Agility, Leg Power, and Eye-Foot Coordination on the Dribbling Ability of Bali United Football Players in 2021*”. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan subjek penelitian pemain

sepak bola profesional dari klub Bali United. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling*, terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, serta terdapat hubungan signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan *dribbling*. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Secara simultan, keempat variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kecepatan, kelincahan, kekuatan tungkai, dan koordinasi mata-kaki akan berdampak positif pada peningkatan kemampuan *dribbling*.

Ketiga Penelitian dari Purnomo & Irawan, (2021) dari Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Semarang dengan judul “*Analisis Kecepatan dan Kelincahan dalam Menggiring Bola pada Tim Futsal Jatidiri Muda Semarang*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* ($p = 0,042 < 0,05$) dan kelincahan juga berpengaruh signifikan ($p = 0,030 < 0,05$). Penelitian ini menguatkan pandangan bahwa kedua aspek tersebut merupakan faktor penting yang mempengaruhi keterampilan *dribbling*.

Keempat ada penelitian dari Sudirman, S., Mustari, M., & Kurniawan, A., (2022) dari Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Makassar dengan judul “*Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Zig-Zag Run, dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola*” pada siswa SMA Negeri 4 Pare-Pare. Penelitian korelasional ini melibatkan 40 siswa laki-laki sebagai sampel dan menggunakan analisis korelasi dengan SPSS ($\alpha = 0,05$). Hasilnya menunjukkan bahwa kecepatan lari 30 m ($r = 0,855$), zig-zag run (kelincahan, $r = 0,851$), dan koordinasi mata-kaki ($r = -0,790$) semuanya memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola ($p = 0,000$). Secara simultan, ketiga variabel tersebut memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap keterampilan *dribbling* ($R = 0,905$; $p = 0,000$).

Penelitian yang kelima dari Deni Mudian & Arif Fajar Prasetyo, (2024) dari Program Studi Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Subang

dengan judul “*Korelasi Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Futsal*” menemukan bahwa kecepatan memiliki hubungan sangat kuat terhadap *dribbling* ($r = 0,858$), kelincahan juga memiliki hubungan sangat kuat ($r = 0,953$), dan hubungan gabungan keduanya memberikan kontribusi sebesar 88,5% ($r = 0,965$). Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi kecepatan dan kelincahan berperan besar dalam mengoptimalkan keterampilan *dribbling* pemain futsal.

Terdapat beberapa persamaan dari penelitian yang akan penulis lakukan dengan kelima penelitian terdahulu di atas, yaitu sama-sama memfokuskan pada keterkaitan antara komponen fisik dengan keterampilan teknik *dribbling*, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, serta meneliti subjek atlet muda atau pemain futsal remaja sebagai objek penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa kajian mengenai faktor fisik yang berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* masih menjadi topik yang relevan untuk diteliti.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan lima penelitian sebelumnya terletak pada fokus variabel, subjek, serta konteks penelitian. Penelitian ini secara khusus menyoroti kontribusi kelincahan dan koordinasi mata–kaki terhadap hasil *dribbling* futsal, sementara sebagian besar penelitian sebelumnya masih menggabungkan variabel lain seperti kecepatan lari atau kekuatan tungkai. Selain itu, perbedaan juga terdapat pada lokasi penelitian, di mana penelitian ini dilakukan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMK Negeri 8 Garut, yang mewakili tingkat pelajar sekolah menengah kejuruan, bukan atlet profesional maupun mahasiswa.

Instrumen penelitian dan teknik pengukuran yang digunakan pun disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian, agar hasil yang diperoleh lebih valid dan relevan dengan konteks pembinaan futsal di sekolah. Analisis data dalam penelitian ini meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan data awal, kemudian uji korelasi pearson untuk melihat hubungan antar variabel, serta analisis regresi linier berganda untuk mengetahui besarnya kontribusi simultan kelincahan dan koordinasi mata–kaki terhadap hasil *dribbling*.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan temuan yang lebih spesifik dan aplikatif mengenai sejauh mana kelincahan dan koordinasi mata–

kaki berkontribusi terhadap hasil *dribbling* futsal. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan praktis bagi pelatih serta guru pendidikan jasmani dalam menyusun program latihan yang terfokus pada peningkatan komponen fisik yang berperan penting dalam performa *dribbling* pemain futsal di tingkat sekolah menengah.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan landasan berpikir yang menjelaskan secara logis hubungan antara variabel-variabel penelitian yang akan dikaji. Menurut Sarmanu, (2017,P.52) kerangka konsep adalah rangkuman variabel utama dalam penelitian yang menunjukkan pengaruh antar variabel, yang digambarkan melalui diagram alur untuk merefleksikan keterkaitan logis antar variabel. Dengan kata lain, kerangka konseptual berfungsi untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang arah penelitian dan membantu peneliti dalam merumuskan hipotesis.

Dalam konteks penelitian ini, peneliti mengkaji kontribusi kelincahan dan koordinasi mata–kaki terhadap hasil *dribbling* futsal. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam permainan futsal yang memiliki peranan penting dalam menjaga penguasaan bola, melakukan penetrasi ke daerah lawan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Kemampuan *dribbling* yang baik tidak hanya ditentukan oleh teknik individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain, terutama kelincahan dan koordinasi mata–kaki

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Purnomo dan Irawan (2021, p.65), kelincahan melibatkan perpaduan antara kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh dalam melakukan gerakan kompleks. Dalam permainan futsal yang bersifat cepat dan dinamis, kelincahan menjadi faktor penting karena pemain sering kali harus mengubah arah gerakan untuk melewati lawan, menyesuaikan posisi tubuh terhadap bola, dan tetap menjaga stabilitas tubuh agar bola tidak lepas dari kontrol.

Pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan lebih mudah menguasai bola dalam situasi sempit, menghindari tekanan lawan, dan mempertahankan tempo

permainan. Dengan demikian, kelincahan berkontribusi langsung terhadap efektivitas dan efisiensi gerakan *dribbling* pemain futsal.

Koordinasi mata–kaki merupakan kemampuan untuk menyelaraskan gerakan antara penglihatan dan kaki dalam mengontrol bola. Malaifani *et al.*, (2023,p.4224) menjelaskan bahwa koordinasi mata–kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *dribbling*, karena pemain harus mampu memperkirakan arah bola sekaligus menyesuaikan kekuatan dan kecepatan sentuhan kaki terhadap bola.

Dalam permainan futsal, situasi permainan yang cepat menuntut pemain untuk terus mengamati posisi bola, lawan, dan rekan satu tim, sambil tetap melakukan kontrol bola yang akurat. Koordinasi mata–kaki yang baik memungkinkan pemain menjaga bola tetap dekat dengan kaki, mengontrol pantulan bola, serta melakukan gerakan taktis seperti *body feint* atau *cut inside* tanpa kehilangan penguasaan bola. Oleh karena itu, semakin baik koordinasi mata–kaki seorang pemain, semakin baik pula kemampuannya dalam melakukan *dribbling* yang efektif dan efisien.

Kedua variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu kelincahan (X_1) dan koordinasi mata–kaki (X_2), diduga memiliki kontribusi terhadap hasil *dribbling* futsal (Y). Secara teoritis, pemain yang memiliki tingkat kelincahan tinggi akan mampu melakukan perubahan arah dengan cepat dan efisien tanpa kehilangan kontrol bola. Sementara itu, koordinasi mata–kaki yang baik mendukung kemampuan pemain dalam mengontrol bola secara tepat, sehingga mampu melakukan *dribbling* dengan efektif. Kombinasi keduanya diyakini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling*, karena kelincahan dan koordinasi bekerja secara sinergis dalam setiap gerakan futsal.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disusun kerangka berpikir bahwa semakin tinggi tingkat kelincahan dan koordinasi mata–kaki pemain, maka semakin baik pula hasil *dribbling* yang dapat dicapai. Sebaliknya, rendahnya kelincahan dan koordinasi mata–kaki akan berdampak pada kurangnya kemampuan mengontrol bola, keterlambatan perubahan arah, serta efektivitas permainan yang menurun.

Dengan demikian, kerangka konseptual ini menegaskan bahwa kelincuhan dan koordinasi mata–kaki berkontribusi langsung terhadap hasil *dribbling* futsal, dan penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar kontribusi dari masing-masing variabel tersebut terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal ekstrakurikuler SMK Negeri 8 Garut.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap hasil penelitian yang akan dibuktikan melalui analisis data. Berdasarkan tujuan dan rumusan masalah penelitian, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

- a. Terdapat kontribusi kelincuhan terhadap hasil *dribbling* pemain futsal SMK Negeri 8 Garut.
- b. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pemain futsal SMK Negeri 8 Garut.
- c. Terdapat Kontribusi kelincuhan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap hasil *dribbling* pemain futsal SMK negeri 8 Garut.