

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Sepak Bola

2.1.1.1 Pengertian Sepak Bola

Sepak bola 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 (Kenniadi et al., 2021, p. 22). Menurut Mubarok et al., (2019, p. 99) sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sedangkan menurut Sucipto (2023, p. 13) sepak bola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dengan tujuan utama mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Permainan sepak bola sering sekali dimainkan oleh masyarakat untuk kebugaran, rekreasi dan prestasi, sehingga tidak heran mengapa sepak bola menjadi cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

Dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu, sepak bola tidak hanya menuntut kemampuan teknik, tetapi juga melibatkan aspek fisik, taktik, kerja sama tim, serta strategi yang saling terintegrasi untuk mencapai kemenangan

2.1.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar sepak bola merupakan kemampuan fundamental yang harus dimiliki oleh setiap pemain sebagai landasan dalam melaksanakan berbagai aktivitas permainan. Penguasaan teknik dasar yang baik akan memudahkan pemain dalam menerapkan strategi permainan, meningkatkan efektivitas kerja sama tim, serta mencapai tujuan permainan, yaitu mencetak gol dan mencegah lawan mencetak gol. Semakin baik penguasaan teknik dasar seorang pemain, semakin tinggi pula kualitas penampilannya di lapangan. Menurut Samsudin dan Furkan (2024, p. 4) teknik dasar sepak bola adalah

semua bentuk gerakan dasar yang diperlukan dalam permainan sepak bola sehingga pemain mampu memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan situasi permainan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Danny Mielke (2007) menyatakan bahwa teknik dasar merupakan keterampilan yang harus dikuasai setiap pemain karena menjadi dasar bagi pengembangan kemampuan bermain yang lebih kompleks.

Adapun teknik dasar dalam permainan sepak bola meliputi sebagai berikut

a. Menendang Bola (*Passing* dan *Shooting*)

Menendang bola merupakan teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak bola. Teknik ini digunakan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim (*passing*), mencetak gol ke gawang lawan (*shooting*), maupun menghalau bola dari daerah pertahanan. Menendang bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki. Ketepatan, kekuatan, dan akurasi tendangan sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan teknik ini.

b. Menghentikan atau Mengontrol Bola (*Stopping/Controlling*)

Mengontrol bola adalah teknik menghentikan dan menguasai bola agar mudah dimainkan kembali. Penguasaan teknik ini memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola dan mengurangi risiko kehilangan bola akibat tekanan lawan. Mengontrol bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki, paha, dada, maupun kepala, tergantung pada arah datangnya bola dan situasi permainan.

c. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan sentuhan-sentuhan pendek pada kaki. Teknik ini bertujuan untuk melewati lawan, membuka ruang, mempertahankan penguasaan bola, atau menciptakan peluang mencetak gol. Dribbling yang baik memerlukan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kelincahan, serta kontrol bola yang optimal.

d. Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola adalah teknik memainkan bola menggunakan dahi. Teknik ini digunakan untuk mengoper bola, mencetak gol, maupun menghalau serangan lawan, terutama pada bola-bola udara. Dalam pelaksanaannya, pemain harus memperhatikan posisi tubuh, waktu lompatan, serta koordinasi antara gerakan leher dan badan agar arah bola sesuai dengan tujuan.

e. Merebut Bola (*Tackling*)

Merebut bola merupakan teknik mengambil kembali penguasaan bola dari lawan tanpa melanggar peraturan permainan. Teknik tackling dapat dilakukan dengan berdiri (*standing tackle*) maupun dengan meluncur (*sliding tackle*). Pelaksanaan teknik ini membutuhkan ketepatan waktu, keseimbangan tubuh, dan pengambilan keputusan yang baik agar efektif serta meminimalkan risiko terjadinya pelanggaran.

f. Lemparan ke Dalam (*Throw-in*)

Lemparan ke dalam dilakukan untuk memulai kembali permainan ketika bola keluar melewati garis samping lapangan. Teknik ini harus dilakukan dengan kedua tangan, bola dibawa dari belakang kepala, serta kedua kaki tetap menyentuh tanah sesuai dengan ketentuan peraturan permainan. Lemparan ke dalam dapat dimanfaatkan sebagai awal membangun serangan maupun mempertahankan penguasaan bola.

2.1.2 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama yang menentukan keberhasilan seorang pemain dalam permainan sepak bola. Selain penguasaan teknik, taktik, dan aspek mental, pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang prima agar mampu menjalankan aktivitas permainan dengan intensitas tinggi selama 2×45 menit. Kondisi fisik yang baik memungkinkan pemain melakukan gerakan secara efektif, mempertahankan performa sepanjang pertandingan, serta mengurangi risiko terjadinya cedera.

Menurut Harsono (2018, p. 17) kondisi fisik adalah kemampuan fungsional tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas berikutnya. Menurut Mubarak et al., (2021, p. 87) kondisi fisik merupakan dasar dalam pengembangan kemampuan teknik, taktik, dan mental sehingga menjadi komponen penting dalam pencapaian prestasi olahraga.

Dalam permainan sepak bola, kondisi fisik terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan, yaitu sebagai berikut.

a. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kontraksi maksimal dalam mengatasi beban atau tahanan. Dalam sepak bola, kekuatan dibutuhkan saat menendang bola, melakukan duel fisik dengan lawan, mempertahankan keseimbangan tubuh, serta melakukan lompatan untuk menyundul bola.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pemain sepak bola memerlukan daya tahan aerobik yang baik agar mampu mempertahankan intensitas permainan selama pertandingan berlangsung serta daya tahan anaerobik untuk melakukan aktivitas berintensitas tinggi secara berulang.

c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan atau berpindah tempat dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam permainan sepak bola, kecepatan sangat dibutuhkan untuk mengejar bola, melakukan sprint, menciptakan ruang, maupun mengejar pergerakan lawan.

d. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berperan penting ketika pemain menggiring bola, melewati lawan, maupun bertahan dalam situasi satu lawan satu. Komponen ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan kemampuan menggiring bola.

e. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak dalam ruang gerak yang maksimal. Kelentukan membantu pemain melakukan berbagai gerakan secara efisien, meningkatkan kualitas teknik, serta mengurangi risiko cedera pada otot dan sendi.

f. Daya Ledak Otot (*Power*)

Daya ledak otot merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan sehingga menghasilkan gerakan eksplosif. Dalam sepak bola, daya ledak diperlukan ketika melakukan tendangan keras, lompatan untuk menyundul bola, maupun sprint awal.

g. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh menjadi satu gerakan yang efektif dan efisien. Dalam sepak bola, koordinasi sangat penting terutama koordinasi mata-kaki untuk mengontrol, menggiring, mengoper, dan menendang bola secara tepat. Koordinasi yang baik akan meningkatkan ketepatan gerakan dan efektivitas teknik dasar.

h. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Keseimbangan sangat diperlukan ketika menggiring bola, melakukan perubahan arah, menerima kontak fisik dari lawan, maupun saat menendang dan menyundul bola.

2.1.3 Hakikat Menggiring Bola

2.1.3.1 Pengertian Menggiring Bola

Menurut Saputra dan Hidayat (2022, p. 61), menggiring bola merupakan kemampuan pemain dalam mengontrol dan membawa bola sambil bergerak untuk melewati lawan serta menciptakan peluang dalam permainan. Menggiring bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepak bola. Menurut Retama et al., (2018, p. 150) menggiring bola adalah menendang terputus putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menurut Nugroho et al. (2023, p. 88) menyatakan bahwa kemampuan menggiring bola tidak hanya melibatkan penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh koordinasi, kelincahan, dan kecepatan pemain dalam mengubah arah serta mempertahankan kontrol bola.

Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola/penguasaan bola, (2) kemampuan melakukan gerak tipu, (3) kemampuan mengubah arah, dan (4) kemampuan mengubah kecepatan. Menurut Pratama (2017, p. 20) menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan

menggunakan kaki bagian tertentu. Saat menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain.

2.1.3.2 Teknik Dasar Menggiring Bola

Teknik menggiring bola adalah teknik dasar penting dan perlu dikuasai karena pemain dituntut berlari terus-menerus membawa bola. Menggiring bola dapat diartikan dengan dibawanya bola dengan kaki untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan, serta menyelamatkan bola dari pemain lawan (Fajrin et al., 2021, p. 7). Menurut Sugiyono (2019, p. 21) teknik dasar menggiring bola adalah kemampuan membawa bola dengan kaki sambil bergerak dan tetap menguasainya. Teknik ini penting banget karena dipakai untuk melewati lawan, membuka ruang, dan mengatur tempo permainan. Teknik menggiring bola dilakukan dengan menggunakan bagian dalam, luar, punggung kaki maupun telapak kaki sebagai permukaan utama untuk mengontrol dan mengarahkan bola sambil bergerak.

Efektivitas menggiring bola ditentukan oleh kemampuan menjaga bola tetap dekat dengan kaki saat di bawah tekanan, meningkatkan frekuensi sentuhan untuk mempertahankan penguasaan bola, serta melakukan pemindaian situasi untuk mengambil keputusan apakah menggiring, mengoper, atau mempercepat bola ke ruang kosong

Dapat disimpulkan bahwa menggiring bola merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena berfungsi untuk menjaga penguasaan bola, melewati lawan, serta membuka ruang untuk melakukan operan maupun tembakan. Teknik ini menuntut penggunaan berbagai kaki (kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki) untuk mempertahankan kontrol bola selama bergerak. Dengan demikian, menggiring bola bukan hanya keterampilan motorik, tetapi juga melibatkan kecepatan, keseimbangan, kontrol bola, serta pengambilan keputusan yang tepat dalam situasi permainan yang dinamis.

2.1.3.3 Manfaat Menggiring Bola

Di dalam permainan sepak bola menggiring mempunyai banyak manfaat, adapun manfaat menggiring bola menurut Sukatamsi (2017, p. 4) adalah: (1) Untuk melewati lawan, (2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, (3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan

kepada teman. Menurut Rahman dan Putra (2022, p. 73) menggiring bola memiliki fungsi strategis dalam permainan, yaitu sebagai sarana untuk mempertahankan bola, membangun serangan, serta menciptakan keunggulan jumlah pemain dalam situasi tertentu. Sedangkan Hidayat et al. (2023, p. 91) bahwa kemampuan menggiring bola yang baik dapat meningkatkan efektivitas permainan tim, karena mampu membuka ruang, menarik perhatian lawan, dan menciptakan peluang mencetak gol.

Menggiring bola dalam permainan sepak bola merupakan keterampilan penting yang berfungsi untuk mempertahankan penguasaan bola sekaligus menciptakan peluang menyerang. Menggiring bola memungkinkan pemain melewati dan melepaskan diri dari lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, serta menjaga bola tetap dalam penguasaan ketika belum terdapat kesempatan melakukan operan. Selain itu, kemampuan menggiring bola juga berperan dalam membuka ruang bagi rekan satu tim, menciptakan peluang umpan yang tepat, dan mendukung terciptanya kesempatan melakukan tembakan ke gawang lawan.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak bola, baik secara individu maupun tim. Menggiring bola tidak hanya berfungsi untuk melewati lawan dan mempertahankan penguasaan bola, tetapi juga untuk menciptakan peluang serangan, membuka ruang, serta mendukung kerja sama tim. Oleh karena itu, keterampilan menggiring bola harus dikuasai dengan baik agar permainan dapat berjalan secara efektif dan optimal.

2.1.4 Hakikat Koordinasi Mata-Kaki

2.1.4.1 Pengertian Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi adalah kemampuan menggabungkan sistem syaraf gerak yang terpisah dan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Menurut Gunandi et al., (2020, p. 5) Koordinasi mata kaki adalah kemampuan tubuh menyelaraskan antara pandangan mata dan gerakan kaki secara bersama agar menjadi satu gerakan yang baik. Sedangkan menurut Putra et al., (2023, p. 21) koordinasi mata kaki memainkan peran dalam *dribbling* sepak bola, yaitu ketika menggiring bola pemain sepak bola harus memperhatikan bola dan situasi permainan.

Menurut Hidayat dan Nugroho (2022, p. 64) bahwa koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan penting dalam olahraga permainan karena membantu atlet dalam

mengontrol objek (bola) secara akurat sambil merespons perubahan situasi secara cepat. Sedangkan menurut Rahman et al. (2024, p. 110) menegaskan bahwa koordinasi yang baik akan meningkatkan efektivitas gerakan, mengurangi kesalahan teknik, serta mendukung performa keterampilan seperti dribbling dalam sepak bola.

Dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki adalah suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dalam hal ini melihat situasi permainan yang dihadapi, dan kaki sebagai pemegang fungsi melakukan suatu gerakan yang dikehendaki oleh otak, setelah merespon situasi yang dilihat oleh mata. Integrasi yang melibatkan dua bagian gerak yaitu mata dan kaki harus dirangkaikan menjadi satu pola gerakan yang baik dan harmonis untuk mendukung kemampuan menggiring bola.

2.1.4.2 Aspek Fisiologis dan Biomekanika

Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan pemain untuk menyelaraskan apa yang dilihat oleh mata dengan gerakan yang dilakukan oleh kaki. Dalam konteks menggiring bola, ini adalah pondasi agar bola tidak lepas dari kontrol.

a. Aspek Fisiologis

Secara fisiologis, koordinasi mata-kaki terbentuk melalui kerja bersama antara sistem visual, sensorik, dan neuromuskular, yang memungkinkan pemain mengarahkan gerakan kaki sesuai informasi yang diterima oleh penglihatan. Saat bola terlihat, sistem visual menyampaikan data mengenai jarak, arah, serta kecepatan objek ke otak khususnya ke cerebellum yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan, mengatur timing gerak, dan mengoordinasikan aktivitas motorik.

Menurut Hrysomallis (2022, p. 22) bahwa sinkronisasi antara sistem visual, proprioseptif, dan neuromuskular sangat menentukan ketepatan gerak dalam berbagai aktivitas olahraga. Sedangkan menurut Mappaompo (2023, p. 30) menambah bahwa koordinasi mata-kaki berkontribusi besar terhadap kemampuan menggiring bola, di mana pemain dengan integrasi fisiologis yang lebih optimal mampu menghasilkan gerakan yang lebih stabil, cepat, dan akurat. Dengan demikian, aspek fisiologis menunjukkan bahwa kemampuan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan otot, tetapi juga oleh kualitas pemrosesan informasi sensorik dan efektivitas respons neuromuskular yang dihasilkan tubuh.

b. Aspek Biomekanika

Secara biomekanika, kemampuan koordinasi mata-kaki saat menggiring bola muncul dari keterpaduan antara mekanika gerak tungkai, kontrol keseimbangan tubuh, serta penyesuaian orientasi tubuh terhadap bola. Aktivitas *dribbling* menuntut kerja sendi panggul, lutut, dan pergelangan kaki secara berulang dengan rentang gerak kecil sehingga menghasilkan sentuhan bola yang stabil, lembut, dan terarah.

Menurut Pratama dan Purbodjati (2024, p. 41) menegaskan bahwa pengaturan gerak tungkai bawah secara presisi menjadi komponen penting untuk mempertahankan konsistensi sentuhan bola ketika pemain bergerak. Selain itu, efektivitas *dribbling* juga dipengaruhi oleh pengelolaan pusat massa tubuh dan arah orientasi tubuh terhadap lintasan gerak. Menurut Fernandes et al. (2022, p. 15) kemampuan menjaga postur dan stabilitas dinamis memungkinkan pemain tetap bergerak cepat tanpa kehilangan kontrol bola. Pemain dengan koordinasi mata-kaki yang baik dapat menghasilkan sentuhan bola yang lebih akurat, terutama ketika melakukan perubahan arah atau menghadapi situasi permainan dengan intensitas tinggi.

2.1.5 Hakikat Kelincahan

2.1.5.1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan mengubah arah adalah secara kemampuan cepat sambil mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak (Mariyono et al., 2017, p. 2). Menurut Khilmi et al., (2023, p. 3) kelincahan adalah suatu gerakan yang dapat bergerak mengubah arah dengan cepat dan koefisien. Sedangkan menurut Pratama et al., (2018, p. 18) kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Saputra dan Nugraha (2022, p. 70) bahwa kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan, dan koordinasi yang memungkinkan perubahan arah secara cepat dan terkontrol. Sedangkan menurut Hidayat et al. (2024, p. 95) bahwa kelincahan sangat berperan dalam olahraga permainan karena mendukung kemampuan pemain dalam menghadapi perubahan situasi secara tiba-tiba, terutama dalam menggiring bola dan menghindari lawan.

Dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang lain yang mendukung proses tersebut.

2.1.5.2 Kelincahan Dalam Menggiring Bola

Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (simultan), mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Menurut Ismaryati (2015, p. 41) kelincahan mempunyai karakteristik yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Kelincahan merupakan salah satu faktor pendukung yang dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan kemampuan menggiring bola. Menurut Nugraha dan Saputra (2022, p. 74) bahwa kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga permainan karena mendukung kemampuan pemain dalam bergerak cepat, mengubah arah, dan beradaptasi dengan situasi yang berubah-ubah. Sedangkan Menurut Hidayat et al. (2023, p. 98) bahwa kelincahan berperan besar dalam meningkatkan efektivitas teknik dasar, khususnya dalam menggiring bola, karena memungkinkan pemain untuk menghindari lawan dan mempertahankan kontrol bola.

Pada cabang olahraga sepak bola terutama pada kemampuan menggiring bola kelincahan sangat dibutuhkan karena pemain sepak bola dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan dan berusaha menghindari dari sergapan pemain bertahan sehingga pemain tersebut dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh pemain tim lawan.

2.1.5.3 Macam-macam Kelincahan

Dalam perkembangan ilmu keolahragaan modern, kelincahan dipahami sebagai kemampuan multidimensional yang mencakup kemampuan mengubah arah, mempercepat atau memperlambat gerakan, serta menyesuaikan posisi tubuh dengan cepat sesuai tuntutan situasi permainan. Kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum yang berkaitan dengan kemampuan dasar perubahan arah dalam aktivitas fisik secara umum, dan kelincahan khusus yang merujuk pada kemampuan perubahan arah yang spesifik sesuai karakteristik suatu cabang olahraga tertentu (Sheppard dan Young, 2017, p. 13). Secara fisiologis, kelincahan merupakan kualitas fisik yang kompleks

karena dipengaruhi oleh berbagai komponen yang saling berinteraksi. Menurut Paul dan Gabbett (2016, p. 11) bahwa kelincahan dipengaruhi oleh kecepatan reaksi, kekuatan otot, kelentukan, koordinasi neuromuskular, serta kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik semata, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dalam merespons perubahan situasi secara cepat dan tepat.

Dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan yang bersifat multidimensional yang melibatkan aspek fisik dan kognitif dalam melakukan perubahan gerak secara cepat dan tepat. Dalam sepak bola, kelincahan menjadi faktor penting yang mendukung efektivitas pergerakan pemain, khususnya dalam menggiring bola dan menghadapi situasi permainan yang dinamis.

2.1.5.4 Latihan Kelincahan

Latihan kelincahan tidak hanya menekankan pada kecepatan dalam mengubah arah, tetapi juga mencakup kemampuan akselerasi, deselerasi, kontrol tubuh, serta respons terhadap situasi permainan yang dinamis. Dalam praktiknya, latihan kelincahan dirancang untuk mengembangkan kemampuan gerak yang cepat, tepat, dan terkoordinasi sesuai dengan tuntutan cabang olahraga.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan yang umum digunakan antara lain latihan perubahan arah (*change-of-direction*) menggunakan cone atau rintangan, latihan lari zig-zag untuk melatih kemampuan bergerak lateral secara cepat dan terkontrol, serta shuttle run yang menekankan kecepatan bergerak bolak-balik dalam jarak pendek. Latihan-latihan ini tidak hanya meningkatkan kecepatan gerak, tetapi juga membantu pemain dalam menjaga keseimbangan dan kontrol tubuh saat melakukan perubahan arah. Menurut Paul, Gabbett, dan Nassis (2016, p. 20), latihan kelincahan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan perubahan arah melalui peningkatan stabilitas dinamis, kekuatan otot tungkai, serta koordinasi neuromuskular. Dengan demikian, latihan kelincahan yang dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan akan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan performa pemain, khususnya dalam situasi permainan yang membutuhkan respons cepat dan perubahan gerak secara tiba-tiba.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan merupakan bagian penting dalam pembinaan kondisi fisik yang bertujuan untuk

meningkatkan kemampuan perubahan arah, kecepatan, dan kontrol tubuh. Melalui latihan yang terstruktur, kelincahan dapat berkembang secara optimal sehingga mendukung performa pemain, terutama dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis seperti saat menggiring bola.

2.1.5.5 Aspek Fisiologis dan Biomekanika

a. Aspek Fisiologis

Dari aspek fisiologis, kelincahan sangat dipengaruhi oleh efisiensi kerja sistem neuromuskular dalam menghasilkan respons gerak yang cepat, tepat, dan terkoordinasi. Sistem saraf pusat berperan mengatur kecepatan transmisi impuls menuju otot, sehingga memungkinkan terjadinya kontraksi dan relaksasi otot dengan cepat saat melakukan perubahan arah. Kelincahan juga bergantung pada kekuatan dan power otot tungkai, khususnya *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus*, dan *gastrocnemius*, yang berfungsi menghasilkan akselerasi dan deselerasi secara efektif. Selain itu, kelenturan sendi dan elastisitas jaringan otot mendukung rentang gerak optimal, sementara keseimbangan postural dan stabilitas inti tubuh membantu menjaga kontrol tubuh saat melakukan perubahan gerak mendadak. Ini menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan meningkat ketika faktor-faktor fisiologis tersebut bekerja secara sinergis untuk mempercepat reaksi, memperkuat tumpuan, dan mempertahankan stabilitas tubuh (Spiteri et al., 2015, p. 10).

b. Aspek Biomekanika

Secara biomekanika, kelincahan pada pemain sepak bola ditentukan oleh kemampuan tubuh mengatur perubahan arah dan kecepatan melalui kontrol posisi tubuh, produksi gaya dorong, serta keseimbangan dinamis yang efisien. Pada saat melakukan perubahan arah dalam menggiring bola, pemain perlu mempertahankan pusat gravitasi yang rendah agar stabilitas tetap terjaga selama transisi gerak. Sudut tumpuan kaki, *fleksibilitas* lutut, serta kekuatan dan *power* otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan gaya dorong untuk akselerasi ke arah yang baru. Selain itu, koordinasi gerak berantai (*kinetic chain*) mulai dari rotasi pinggul, gerakan lengan, hingga orientasi kepala mendukung penciptaan momentum dan keseimbangan gerak yang optimal. Pemanfaatan gaya gesek antara sepatu dan permukaan lapangan juga memengaruhi kemampuan pemain untuk berhenti mendadak atau berbelok tajam tanpa kehilangan kontrol bola. Dengan demikian, mekanika gerak yang efisien menjadi dasar penting bagi kelincahan fungsional dalam menggiring bola (Santos et al., 2018, p. 9).

2.1.6 Karakteristik UKM Sepak Bola Unsil United

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Unsil United merupakan organisasi kemahasiswaan di Universitas Siliwangi (UNSIL) yang berfokus pada pembinaan dan pengembangan kemampuan sepak bola mahasiswa. UKM ini menjadi wadah bagi mahasiswa yang memiliki minat dan bakat dalam olahraga sepak bola, sekaligus sarana untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik, taktik, dan mental melalui program latihan yang terstruktur.

Secara organisasi, UKM Sepak Bola Unsil United berada di bawah naungan Bidang Minat dan Bakat Kemahasiswaan UNSIL dan dikelola oleh pengurus yang terdiri dari ketua, wakil ketua, pelatih, official, serta divisi-divisi pendukung seperti divisi Kominfo, KWU, Bimpres, Kesehatan, Sapras. Keanggotaan UKM terdiri dari mahasiswa aktif dari berbagai fakultas dan program studi, sehingga mencerminkan keberagaman kemampuan fisik serta pengalaman bermain.

UKM Unsil United menyelenggarakan program latihan rutin yang dilaksanakan 4 kali per minggu. Latihan meliputi peningkatan komponen fisik seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, serta komponen teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *ball control*. Selain itu, program latihan juga mengintegrasikan aspek taktik permainan seperti pola serangan, pertahanan, *transition play*, hingga *small-sided games* sebagai bentuk simulasi situasi pertandingan.

Fasilitas latihan yang digunakan UKM Unsil United meliputi lapangan sepak bola milik kampus dan fasilitas olahraga yang telah bekerja sama dengan pihak universitas. Selain itu, peralatan latihan seperti *cone*, *agility ladder*, bola, dan rompi latihan disediakan untuk menunjang kegiatan pelatihan teknis maupun fisik, termasuk pengukuran performa dasar atlet. UKM Sepak Bola Unsil United secara aktif mengikuti kompetisi tingkat nasional seperti Liga Mahasiswa, dan pertandingan persahabatan atau uji coba. Partisipasi dalam kompetisi tersebut menjadi sarana evaluasi kemampuan pemain sekaligus ajang untuk meningkatkan motivasi, kerjasama tim, serta pengalaman bertanding.

Mayoritas pemain UKM Unsil United berada pada rentang usia 18–22 tahun, yaitu usia emas perkembangan motorik dan kemampuan fisik. Pada usia ini, komponen fisik seperti koordinasi, kelincahan, dan kecepatan berada dalam fase optimal untuk dilatih dan ditingkatkan. Oleh karena itu, UKM ini menjadi objek yang relevan untuk

penelitian mengenai hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

Dengan struktur organisasi yang jelas, program latihan yang teratur, fasilitas memadai, serta rutinitas kompetisi, UKM Sepak Bola Unsil United dapat digambarkan sebagai organisasi kemahasiswaan yang berperan penting dalam pembinaan atlet sepak bola di tingkat universitas. Hal ini menjadikan UKM tersebut sebagai tempat yang tepat untuk mengkaji perkembangan kemampuan teknik dasar, termasuk keterampilan menggiring bola.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Peneliti terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

- a. Bayu Pratama Indra Sakti (2017, p. 21) melakukan penelitian Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi ganda, Koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola sebesar $R_{y1,2} = 0,837$, untuk menguji signifikan korelasi ganda tersebut dengan membandingkan $t_{hitung} = 22,26$ dan $t_{tabel} = 3,25$. Perbandingan tersebut dapat terlihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Penelitian Bayu Pratama Indra Sakti (2017, p. 21) dan penelitian ini memiliki persamaan pada fokus variabel yang diteliti, yaitu koordinasi mata-kaki dan kelincahan sebagai faktor yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola, serta sama-sama menggunakan metode penelitian korelasional dalam konteks permainan sepak bola. Namun, perbedaannya terletak pada subjek dan lingkungan penelitian. Bayu Pratama meneliti pemain pada tingkat sekolah, sedangkan penelitian ini difokuskan pada pemain UKM Sepak Bola Unsil United yang merupakan mahasiswa dengan tingkat kemampuan fisik dan teknik yang lebih matang. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada konteks dan tahun yang lebih baru sehingga memberikan nilai kebaruan, baik dari sisi kondisi latihan maupun karakteristik sampel yang berbeda.

- b. Yanuar Kiram dan Miftahul Ilmi (2019, p. 33) melakukan penelitian tentang hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di sekolah sepakbola Excellent kota batusangkar. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pemain sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ($0,918 > r_{tabel} 0,423$).

Penelitian Yanuar Kiram dan Miftahul Ilmi (2019, p. 33) memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama meneliti hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola menggunakan metode korelasional. Keduanya juga berfokus pada aspek kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola sebagai faktor yang memengaruhi keterampilan dribbling. Namun, perbedaan utamanya terletak pada subjek penelitian. Yanuar Kiram dan Miftahul Ilmi meneliti pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Excellent Batusangkar yang mayoritas berada pada tingkat usia remaja, sedangkan penelitian ini berfokus pada pemain UKM Sepak Bola Unsil United yang merupakan mahasiswa dengan tingkat kematangan fisik, pengalaman bermain, dan intensitas latihan yang lebih tinggi. Selain itu, konteks lingkungan latihan, fasilitas, serta kondisi kompetitif pada UKM juga berbeda, sehingga penelitian ini memberikan konteks dan kebaruan yang lebih spesifik pada kelompok pemain dewasa awal.

- c. Hadisunario, Andi Hasriadi Hasyim dan Achmad Karim (2020, p. 15) melakukan penelitian tentang Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Saiswa Smk Negeri 5 Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa, dengan kontribusi sebesar 30,1% , ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa, dengan kontribusi sebesar 36% dan ada kontribusi yang signifikan kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa, dengan kontribusi sebesar 52,7%.

Penelitian Hadisunario, Andi Hasriadi Hasyim, dan Achmad Karim (2020, p. 15) memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama meneliti pengaruh kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola.

Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, di mana mereka meneliti siswa SMK yang masih berada pada tahap perkembangan fisik dan teknik, sedangkan penelitian ini berfokus pada pemain UKM Sepak Bola Unsil United yang merupakan mahasiswa dengan pengalaman dan kemampuan latihan yang lebih tinggi, sehingga konteks hasil penelitian menjadi berbeda.

- d. Farruk (2018, p. 10) melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring bola. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknis tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa SMAN 1 Tanjungsari yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 29 orang. Hasil penelitian yang diperoleh adalah; (1) Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, hal ini ditunjukkan $r=0,643$ dengan $p= 0,003$ (signifikan). (2) ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, hal ini ditunjukkan $r=0,707$ dengan $p=0,007$ (signifikan). (3) ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, hal ini ditunjukkan $F=8,705$ dengan $p=0,003$ (signifikan).

Penelitian Farruk (2018, p. 10) memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama meneliti faktor fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, khususnya kelincahan yang juga menjadi variabel utama dalam penelitian ini. Namun, penelitian Farruk juga memasukkan kecepatan sebagai variabel lain, sedangkan penelitian ini berfokus pada koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Selain itu, subjek penelitian Farruk adalah siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, sementara penelitian ini meneliti pemain UKM Sepak Bola Unsil United yang merupakan mahasiswa dengan tingkat kemampuan fisik dan pengalaman bermain yang lebih matang, sehingga konteks dan karakteristik sampel keduanya berbeda.

- e. Penelitian Fauzan Haris (2019, p. 20) yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri Cangkrekidul Purworejo yang berjumlah 26 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan ketrampilan menggiring bola, besar sumbangan 34.33%, (2) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, besar sumbangan 23.09%, (3) ada

hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola, besar sumbangan 57.19%.

Penelitian Fauzan Haris (2019, p. 20) memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama menyoroti peran kelincahan sebagai faktor yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola. Namun, penelitian Fauzan juga memasukkan kecepatan sebagai variabel kedua, sedangkan penelitian ini berfokus pada koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Selain itu, subjek penelitian Fauzan adalah siswa sekolah dasar yang masih berada pada tahap perkembangan motorik dasar, sementara penelitian ini meneliti pemain UKM Sepak Bola Unsil United yang merupakan mahasiswa dengan kemampuan fisik dan teknik yang lebih matang, sehingga konteks, karakteristik sampel, dan tingkat performanya berbeda.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan subjek penelitian, yaitu pemain UKM Sepak Bola Unsil United yang belum pernah menjadi objek penelitian mengenai hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Penelitian ini memberikan bukti empiris terbaru pada konteks olahraga perguruan tinggi, dengan karakteristik pemain yang memiliki tingkat kematangan fisik, intensitas latihan, dan pengalaman kompetisi yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya dilakukan pada siswa sekolah atau pemain Sekolah Sepak Bola (SSB).

2.3 Kerangka Konseptual

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan pemain dalam menguasai bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang serangan. Kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan seseorang dalam menyatukan gerakan penglihatan (visual) dengan gerakan kaki (motorik) sehingga mampu mengontrol bola secara efektif.

Menurut Celik dan Acar (2021, p. 7), koordinasi mata-kaki yang baik dapat meningkatkan ketepatan kontrol bola serta meminimalkan kesalahan dalam menggiring bola. Dengan kata lain, semakin baik koordinasi mata-kaki seorang pemain, maka semakin tinggi pula keterampilannya dalam menggiring bola. Menurut Pratama dan Widodo (2022, p. 20) koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi yang berarti terhadap

ketepatan sentuhan bola serta meminimalkan kesalahan saat melakukan *dribbling* dalam situasi permainan. Menurut Moratal (2021, p. 19) kelincahan menjadi salah satu faktor dominan yang memengaruhi keterampilan *dribbling*, terutama dalam situasi permainan nyata yang membutuhkan reaksi cepat terhadap gerakan lawan. Pemain yang lincah akan lebih mudah menggiring bola sambil menghindari hadangan lawan. Menurut Ramadhan dan Nugraha (2022, p. 33) menegaskan bahwa pemain dengan tingkat kelincahan yang tinggi lebih mampu mempertahankan penguasaan bola saat menghadapi tekanan lawan dibandingkan pemain dengan kelincahan rendah. Sedangkan menurut Setiawan dan Hidayat (2022, p. 11) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola. Kombinasi koordinasi mata-kaki yang baik dengan kelincahan yang optimal akan memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola.

Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa koordinasi mata-kaki dan kelincahan berperan penting terhadap kemampuan menggiring bola. Kerangka konseptual ini menyatukan teori koordinasi motorik, teori kelincahan, serta hasil penelitian terdahulu menjadi dasar logis untuk merumuskan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada UKM Sepak Bola Unsil United.

2.4 Hipotesis

Hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola pada UKM Sepak Bola Unsil United.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada UKM Sepak Bola Unsil United.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada UKM Sepak Bola Unsil United.