



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring perkembangan kehidupan modern, olahraga tidak hanya ditempatkan sebagai kegiatan untuk mencapai prestasi, tetapi juga menjadi bagian dari upaya menjaga kesehatan. Kebutuhan tersebut membuat aktivitas olahraga tetap memiliki kedudukan penting dalam kehidupan manusia. Olahraga dapat digunakan sebagai cara untuk berprestasi selain meningkatkan kesehatan. Salah satu cara terbaik untuk menunjukkan negara kepada dunia adalah melalui prestasi olahraganya. Dalam konteks hukum, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Pasal 1 ayat 12 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menempatkan olahraga prestasi dalam kerangka pembinaan yang terarah. Berdasarkan ketentuan tersebut, pencapaian prestasi dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Penjelasan ini menggarisbawahi bahwa pencapaian prestasi bukanlah suatu kebetulan, melainkan hasil dari proses pembinaan yang memerlukan landasan ilmiah dan metodologi yang tepat.

Penyelenggaraan kegiatan pengembangan diri di lingkungan sekolah diarahkan untuk memberi ruang kepada siswa dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Pelaksanaannya dapat disesuaikan dengan potensi, bakat, minat, keterampilan, serta kebutuhan dan karakteristik setiap siswa.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Kegiatan pengembangan diimplementasikan melalui berbagai aktivitas, termasuk kegiatan pengembangan diri. Futsal, atau *futbol sala* yang berarti sepakbola di dalam sebuah ruangan, merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang populer dan telah dipilih oleh siswa SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka sebagai kegiatan pengembangan diri. Tingginya minat terhadap futsal tercermin dari masifnya penyelenggaraan turnamen di tingkat pelajar (SMA/SMK) di berbagai daerah, yang membuktikan futsal adalah ajang aktualisasi diri dan kompetisi yang serius. Oleh karena itu, keberhasilan program pengembangan diri dalam futsal harus diukur dari peningkatan keterampilan teknis dan fisik yang riil dan terukur, sejalan dengan tuntutan olahraga prestasi.

Futsal dimainkan di lapangan yang lebih sempit dibandingkan sepak bola lapangan besar. Karakteristik lapangan yang terbatas ini, ditambah dengan tempo permainan yang lebih cepat dan intensitas yang tinggi, secara langsung memengaruhi tuntutan keterampilan yang dibutuhkan pemain. Dalam futsal, setiap pemain dituntut untuk mengambil keputusan dalam sepersekian detik, dan terdapat batasan waktu yang ketat, misalnya 4 detik, untuk situasi bola mati. Permainan di ruang terbatas menuntut kemampuan manuver dan penguasaan bola yang superior, dan konfrontasi satu lawan satu (1v1) serta perubahan arah terjadi secara konstan. Kondisi ini meningkatkan ketergantungan pemain pada kemampuan biomotorik mikro, seperti Koordinasi Mata Kaki (X1) dan Kelincahan (X2). Dalam konteks ini, *dribbling* atau menggiring bola menjadi teknik fundamental yang sangat krusial, berfungsi sebagai alat untuk mengendalikan permainan di bawah tekanan yang intens.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
 2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
 3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
- Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Dribbling didefinisikan sebagai upaya membawa bola di bawah kontrol saat berlari, di mana bola tetap berada dalam penguasaan pemain. Secara teknis, dribbling adalah usaha mendorong atau menyentuh bola secara perlahan-lahan menggunakan bagian kaki tertentu (luar, dalam, punggung, atau telapak kaki) sambil berjalan atau berlari, dengan tujuan menghindari rebutan lawan. Prinsip utama yang harus dipegang teguh dalam teknik ini adalah menjaga bola selalu dekat dengan kaki jika bola terlalu jauh, penguasaan akan hilang dan bola mudah direbut lawan.

Dalam futsal, teknik dribbling menggunakan kaki bagian bawah atau *sol* menjadi sangat penting karena memberikan kontrol bola yang lebih terkuasai dibandingkan teknik lainnya, memfasilitasi pemain untuk melewati lawan di ruang yang terbatas. Dribbling memiliki tujuan taktis yang jelas, seperti memindahkan bola ke sudut lapangan yang lebih luas untuk membuka ruang, menyerang ke area pertahanan lawan, melindungi bola dari kejaran lawan ketika dukungan rekan setim tidak tersedia, dan yang paling utama, mengecoh lawan. Pemain harus mampu mengeksekusi perubahan arah yang cepat sambil menjaga bola tetap dalam kontrol presisi, yang merupakan fungsi langsung dari Koordinasi Mata Kaki dan Kelincahan.

Keberhasilan *dribbling* pada tingkat individu dalam futsal sangat dipengaruhi oleh dua komponen biomotorik utama: Koordinasi Mata Kaki dan Kelincahan. Kemampuan melakukan gerakan kaki secara tepat terhadap situasi permainan bergantung pada proses penerimaan informasi visual dan respons gerak yang dikendalikan oleh otak. Keterpaduan kerja mata dan kaki tersebut disebut koordinasi mata kaki.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Faktor-faktor yang memengaruhi koordinasi ini meliputi daya pikir (kemampuan menganalisis situasi), kecakapan organ panca indra (kualitas input visual), pengalaman motorik, dan kemampuan biomotorik lain seperti kekuatan dan kelenturan. Dalam futsal, Koordinasi Mata Kaki secara spesifik memungkinkan pemain untuk menjaga bola tetap dekat dengan kaki, mengontrol gerakan bola dengan presisi, dan beradaptasi dengan perubahan situasi secara akurat saat menggiring bola.

Sementara itu, situasi permainan futsal yang berlangsung pada area terbatas menuntut pemain mampu melakukan perubahan gerak dengan cepat sambil tetap menjaga keseimbangan. Kemampuan tersebut merupakan bentuk kelincahan (*agility*) yang menjadi salah satu kemampuan fundamental dalam futsal. Dengan kelincahan yang baik, pemain dapat menghindari penjagaan lawan dan melakukan berbagai manuver ketika ruang gerak yang tersedia terbatas. Kelincahan bukan kemampuan tunggal, melainkan komposit dari beberapa komponen seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, kecepatan reaksi, dan *power* otot. Fungsi Kelincahan dalam *dribbling* sangat penting untuk mengubah arah dan melewati lawan, memastikan pergerakan tidak kaku dan bola tetap dalam penguasaan. Secara teoretis, kemampuan melakukan *dribbling* tidak hanya bergantung pada satu aspek gerak, tetapi melibatkan kerja koordinasi mata kaki dan kelincahan secara terpadu. Keterpaduan kedua kemampuan tersebut diperlukan agar rangkaian gerakan *dribbling* dapat dilakukan sesuai tuntutan permainan. Koordinasi Mata Kaki (X1) menyediakan elemen akurasi—kontrol sentuhan bola yang presisi—sedangkan Kelincahan



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.
3. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

(X2) menyediakan elemen dinamis—kecepatan dan efisiensi biomekanik untuk menggeser pusat gravitasi saat manuver.

Penelitian ini berawal dari observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa yang mengikuti kegiatan Pengembangan Diri futsal di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka pada hari Jumat pukul 16.00. Observasi ini mengungkapkan adanya kesenjangan signifikan antara keterampilan yang diharapkan dan performa aktual siswa, yang secara langsung mengarah pada masalah biomotorik. Masalah yang teridentifikasi meliputi banyaknya kesalahan dalam melakukan teknik dasar *dribbling*, bola sering mudah direbut lawan karena kontrol yang buruk (bola jauh dari penguasaan), dan tingkat Kelincahan yang kurang maksimal ditandai dengan pergerakan yang kaku. Lebih lanjut, siswa menunjukkan kurangnya kelincahan saat berhadapan satu lawan satu (1v1) dengan lawan, yang mengakibatkan kegagalan untuk melewatinya, dan terlihat "memaksakan diri" saat menggiring bola, mengindikasikan kurangnya kemampuan analisis situasi. Kumpulan masalah ini menunjukkan bahwa kelemahan pada hasil *dribbling* (Y) merupakan manifestasi defisiensi gabungan pada kemampuan akurasi (X1) dan kecepatan manuver (X2).

Berdasarkan justifikasi teoretis yang kuat dan temuan observasi lapangan yang mengidentifikasi adanya defisiensi *Dribbling* yang parah pada siswa SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka, penelitian ini menjadi sangat mendesak. Meskipun masalahnya jelas, belum ada data kuantitatif spesifik yang mengukur besarnya kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Kelincahan terhadap hasil



dribbling pada populasi siswa tersebut.

Untuk memastikan konsistensi penelitian, variabel kunci didefinisikan secara operasional. Koordinasi Mata Kaki (X1) adalah kemampuan untuk menggabungkan gerakan mata dan kaki secara bersamaan dan efisien dalam suatu gerakan keseluruhan yang selaras, diukur menggunakan Tes Koordinasi Mata Kaki dengan skor berdasarkan jumlah tendangan yang mengenai sasaran. Kelincahan (X2) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat, diukur menggunakan T-Test Agility dengan skor dinilai berdasarkan waktu tercepat yang ditempuh. Sementara Dribbling (Y) adalah teknik dasar menggiring bola dalam futsal yang bertujuan untuk menguasai bola, mengecoh lawan, dan menciptakan peluang mencetak gol, diukur menggunakan Tes Dribbling Futsal (Zig-Zag) dengan skor dinilai berdasarkan waktu tercepat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka?
2. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka ?
3. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri



1 Gaung Anak Serka ?

4. Bagaimana meningkatkan kemampuan siswa pada menggiring bola dalam latihan futsal ?

5. Apakah masih terdapat siswa ketika menggiring bola masih terlihat kaku ?

Rumusan masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dibahas pada kajian sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka?

2. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka ?

3. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka ?



D. Tujuan penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang di ajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan koordinasi mata kaki dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka.
2. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan kelincahan dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka.
3. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan koordinasi mata kaki kelincahan dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Bagi penulis. Sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya cabang olahraga futsal.
 - b. Bagi siswa SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka sebagai penambah wawasan dalam bidang permainan futsal.
 - c. Pelatih dan pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya pada kegiatan pengembangan diri futsal.
 - d. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Indragiri Tembilahan.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

2. Secara Praktis

- e. Bagi peneliti. Memperkaya informasi praktis tentang kajian hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka.
- f. Bagi mahasiswa penjeskesrek. Sebagai contoh referensi untuk melakukan penelitian yang sejenis.
- g. Bagi fakultas. Sebagai literatur dan referensi tentang teori hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan hasil *dribbling* futsal dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri 1 Gaung Anak Serka.