



**HUBUNGAN KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGA TERHADAP
KEMAMPUAN KONTROL BOLA FUTSAL MENGGUNAKAN KAKI
BAGIAN DALAM SISWA EKSTRAKULIKULER SMP
NEGERI 2 TEBING TINGGI BARAT**

Zulfen Febriyanda¹, Rahmat Sanusi², Erna Lestari Rambe³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Meranti Kabupaten Kepulauan Meranti
email : zoelfanfeb253@gmail.com

Submitted : 2025-03-10, Revised: 2025-04-05, Accepted : 2025-05-15

ABSTRAK

Salah satu keterampilan yang dibutuhkan dalam permainan futsal adalah kemampuan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam. Penentu utama kinerja kontrol bola adalah keseimbangan dan koordinasi mata-kaki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara koordinasi mata-kaki dan keseimbangan pemain futsal dengan kemampuan mereka dalam mengontrol bola dengan kaki bagian dalam. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dan metodologi kuantitatif.

Pengambilan sampel secara purposive dilakukan untuk memilih tiga puluh pemain futsal yang menjadi sampel penelitian. Data yang diperoleh diukur dengan tes keseimbangan statis dan dinamis, tes koordinasi mata-kaki, dan tes kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam. Koordinasi mata-kaki dan kemampuan bermain futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat berkorelasi secara signifikan, berdasarkan hasil analisis (1).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t_{\text{hit}} = 3,089 > t_{\text{tab}} 1,739$, dan $r_{x1y} = 0,728 > r_{\text{tab}} 0,443$ (2) Strategi kontrol dan kemampuan bermain futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat berkorelasi signifikan. Data B menunjukkan $t_{\text{hit}} = 1,971 > t_{\text{tab}} 1,739$, $r_{x2Y} = 0,593 > r_{\text{tab}} 0,443$ (3). Koordinasi mata-kaki dan kontrol berkorelasi signifikan dengan kemampuan bermain futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat. Pada ambang signifikansi $0,05\alpha$, hasil analisis menunjukkan bahwa $r_{x1x2Y} = 0,647 > r_{\text{tab}} 0,443$. Koefisien Determinasi = $(0,647)^2 \times 100 = 41,91\%$. Berdasarkan temuan tersebut, dapat dikatakan bahwa variabel X1 dan X2 berhubungan terhadap variabel Y.

Key Word : Koordinasi Mata-Kaki, Keseimbangan, Kontrol Bola, Futsal

ABSTRACT

One of the skills needed for futsal is the ability to control the ball with the inside of the foot. The primary determinants of ball control performance are balance and eye-foot coordination. The purpose of this study is to examine how futsal players' eye-foot coordination and balance relate to their ability to control the ball with their inner foot.

This study employs a correlational design and quantitative methodology. Thirty futsal players were chosen for the study using the purposive sampling technique. Static and dynamic balance tests, ball control tests using the inside of the foot, and eye-foot coordination tests were used to measure the data.

Eye-foot coordination and futsal playing abilities on extracurricular activities at SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat are significantly correlated, according to the analysis's findings (1). data obtained using $t\text{-hit} = 3.089 > t\text{-tab } 1.739$, $r_{x1y} = 0.728 > r_{tab } 0.443$, (2) Control strategies and futsal playing abilities on extracurricular activities at SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat are significantly correlated. The B data showed that $t\text{-hit} = 1.971 > t\text{-tab } 1.739$, and $r_{x2Y} = 0.593 > r_{tab } 0.443$ (3). Foot-eye coordination and control are significantly correlated with the ability to play futsal during extracurricular activities at SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat. The analysis's findings showed that, at a significance level of 0.05α , $r_{x1x2Y} = 0.647 > r_{tab } 0.443$. Determination Coefficient = $(0.647)^2 \times 100 = 41.91\%$. Based on these findings, it can be said that variables X1 and X2 are related to variable Y.

Key Word: Eye-Foot Coordination, Balance, Ball Control, Futsal

PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa tujuan olahraga adalah menjadikannya sebagai olahraga nasional dan meningkatkan pengembangannya dalam lembaga olahraga yang menjunjung tinggi kesejahteraan. Olahraga dapat meningkatkan prestasi atletik dan mendukung sistem olahraga nasional, yang dapat menjadi tantangan di masa mendatang.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk memperkuat tubuh kita, dan setelah melakukannya, tubuh kita menjadi lebih sehat. Kita harus selalu berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuh karena olahraga membantu kita tetap berenergi dan sehat saat melakukan tugas-tugas rutin. Kita juga dapat menyebut gerakan-gerakan olahraga umum sebagai gerakan seni karena gerakan tersebut menarik minat kita dan cukup menarik untuk membuat kita ingin mempelajarinya lebih lanjut.

Olahraga futsal saat ini sangat diminati oleh masyarakat, terbukti dari fakta bahwa semua orang memainkannya, baik wanita, dewasa, maupun anak-anak. Mohammad Sofyan mendefinisikan futsal sebagai gaya permainan sepak bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain—empat pemain ditambah seorang penjaga gawang. Tujuan setiap peserta adalah memasukkan bola ke gawang untuk mendapatkan poin dan memenangkan permainan dengan memasukkan bola terbanyak ke gawang. Prestasi dalam bidang olahraga merupakan hal yang perlu ditingkatkan baik saat ini maupun di

masa mendatang. Karena berbagai kendala yang terus berubah dalam dunia olahraga yang harus kita hadapi, maka masalah ini tidak akan pernah berakhir. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini memaksa kita untuk mempelajari ilmu olahraga dengan menggunakan teknologi terkini, dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian atau teknologi terkini memaksa kita untuk mempelajari gerakan-gerakan dasar dalam permainan futsal, menggunakan strategi dan taktik terkini untuk memahami protokol permainan futsal. Pelatih memegang peranan penting dalam keberhasilan tim futsal; kontribusi mereka terhadap tim memiliki dampak yang signifikan terhadap performa tim selama latihan dan dalam pertandingan futsal. Pelatih yang efektif adalah pelatih yang secara konsisten memberikan inspirasi kepada skuadnya, seperti yang terlihat dari keberhasilan tim di masa mendatang. Pelatih yang kompeten akan menyusun tim yang unggul bagi para anggotanya. Setiap cabang olahraga memiliki teknik, dan dalam kasus futsal, kita perlu menguasai aspek-aspek teknisnya. Ada beberapa teknik dasar yang digunakan dalam permainan ini, antara lain Teknik passing dasar meliputi mengoper (passing) kepada teman yang akan diarahkan ke gawang lawan, menggiring bola (dribbling) bola, menembak (shooting) bola, dan menahan bola (control) yang meliputi menahan bola dari semua tendangan dari serangan yang ditujukan ke gawang.

Peneliti di SMP Negeri 2

Tebing Tinggi Barat mengamati bahwa pemain sering melakukan kesalahan dalam mengoper dan mengontrol bola, sering tidak mengoper bola dengan tepat saat mengoper kepada teman, dan tidak dapat mengoper bola ke gawang lawan yang sudah ditinggalkan oleh penjaga gawang. Keterampilan yang dikenal dengan koordinasi mata dan kaki ini memungkinkan pemain melakukan gerakan-gerakan dalam permainan futsal secara seimbang, seperti berlari, mengontrol, mengoper, menggiring bola, dan kemudian menendang bola ke gawang lawan. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa adalah olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Tujuan dari ekstrakurikuler ini adalah untuk memberikan pembekalan dalam berbagai cabang olahraga, seperti futsal yang ada di SMPN 2 Tebing Tinggi Barat. Minat dan keterampilan anak-anak luar biasa digali dari ekstrakurikuler ini. Masih digunakannya lapangan serbaguna sekolah untuk latihan, sehingga harus diselingi dengan kegiatan ekstrakurikuler lain seperti bulu tangkis, basket, dan voli, menjadi salah satu faktor yang menyebabkan prestasi futsal di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat meningkat secara bertahap. Karena minimnya waktu latihan, ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat mendapat jatah untuk menggunakan lapangan tersebut untuk kegiatan ekstrakurikuler seminggu sekali, yaitu pada hari Sabtu pukul 15.00-17.00. Selain itu, latihan juga harus dilakukan di lapangan futsal yang merupakan lokasi latihan yang tepat. Latihan sangat penting dalam setiap kegiatan yang kita lakukan karena tanpa latihan, kita tidak akan bisa menguasai teknik dasar yang

dibutuhkan pemain. Untuk bisa berhasil, baik pelatih maupun pemain harus banyak berlatih. Hal ini terutama berlaku untuk olahraga futsal yang membutuhkan keterampilan dasar dan kerja sama tim yang kuat. Dengan latihan yang cukup, siswa dapat menguasai setiap pendekatan dan teknik yang diajarkan pelatih. Agar siswa dapat menguasai atau menyempurnakan metode dasar sehingga pemain dapat menguasainya, latihan teknik sangatlah penting. Kurangnya antusiasme sekolah terhadap ekstrakurikuler futsal disebabkan oleh minimnya peralatan olahraga futsal. Salah satu prosedur yang digunakan dalam pelatihan untuk membangun keterampilan siswa adalah kelengkapan peralatan. Kita tidak mungkin berlatih futsal tanpa peralatan yang memadai, oleh karena itu memiliki peralatan sangat penting untuk mempelajari permainan ini. Kegiatan ekstrakurikuler seharusnya lebih mudah dan efisien untuk dilakukan. Di sisi lain, keberhasilan olahraga di sekolah tergantung pada ketersediaan peralatan yang memadai. Terdapat permasalahan pada kelengkapan peralatan, khususnya pada ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi. Misalnya, bola futsal hanya tersedia satu buah, dan dibandingkan dengan kegiatan ekstrakurikuler futsal lainnya yang melibatkan lebih dari 16 anak, bola tersebut melewati gawang saat siswa mencoba menendangnya karena banyak tali yang robek. Batas lapangan hampir tidak terlihat karena cat garis lapangan memudar. Karena berfungsi sebagai penanda dan pembatas lapangan, cat garis lapangan sangat penting.

Berdasarkan uraian diatas perlu

dilakukan penelitian tentang“ hubungan koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan kontrol bola futsal menggunakan kaki bagian dalam siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat”.

A. Kerangka Berpikir

Salah satu cabang olahraga yang paling diminati adalah futsal. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya klub futsal. Selain itu, setiap sekolah memiliki wadah yang dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan mereka di bidang seni, logika, kesejahteraan, mata pelajaran tertentu, dan olahraga, yang biasanya disebut ekstrakurikuler. Salah satunya adalah SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat, yang menyediakan lapangan olahraga ekstrakurikuler yang dapat dipilih siswa dari berbagai kegiatan, termasuk futsal. Prestasi atletik SMP Negeri Tebing Tinggi Barat, khususnya di bidang futsal, tidak terlalu menonjol.

Hal ini karena, meskipun memiliki sarana dan prasarana yang sangat lengkap, termasuk bola dan rompi, sekolah tersebut tidak pernah mengikuti kejuaraan yang diikutinya, sehingga proses latihan menjadi tidak produktif. Salah satu penyebab kegagalan tim futsal SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat adalah kurangnya keterampilan siswa dalam dasar-dasar permainan futsal. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah dan dirancang untuk meningkatkan dan memperluas pengetahuan serta kemampuan

siswa dalam berbagai bidang pelajaran.

Salah satu cara sekolah menampung, menyalurkan, dan menumbuhkan minat, keterampilan, dan hobi siswa dalam bidang olahraga adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Bermain futsal membutuhkan banyak kemampuan dasar; untuk mengembangkan bakat yang baik, Anda harus mempelajari semua komponen permainan. Gerakan dengan dan tanpa bola (berlari, mengubah arah, melompat, tipuan tanpa bola atau tubuh) dan gerakan dengan bola (menendang, menerima, menyundul, menggiring bola, dan tipuan dengan bola) merupakan beberapa komponen yang perlu dipelajari.

B. Hipotesis Penelitian

Penulis akan mengadopsi hipotesis penelitian berikut berdasarkan latar belakang dan teori yang disebutkan di atas:

Ha1: Koordinasi mata-kaki dan kemampuan bermain futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat berkorelasi secara signifikan.

Ha2: Strategi pengendalian dan kemampuan bermain futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat memiliki korelasi yang signifikan.

Ha3: Kemampuan bermain futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tebing

Tinggi Barat berkorelasi signifikan dengan koordinasi dan kontrol kaki-mata kaki.

PEMBAHASAN

Dalam futsal, kontrol bola dan koordinasi kaki-mata sangat erat kaitannya dan penting bagi performa pemain.

Kemampuan untuk mengoordinasikan dan menyinkronkan gerakan kaki, terutama pergelangan kaki, dengan penglihatan dan gerakan tubuh lainnya dikenal sebagai koordinasi kaki-mata. Hal ini memerlukan fleksibilitas otot-otot pergelangan kaki kecil serta kemampuan untuk mengubah gerakan kaki sebagai respons terhadap isyarat visual dan situasi kompetitif.

Kemampuan untuk menghentikan, menahan, dan mengarahkan bola sesuai keinginan selama permainan dikenal sebagai kontrol bola. Karena ukuran lapangan yang lebih kecil, tempo permainan yang cepat, ruang gerak yang terbatas, dan tekanan lawan yang lebih dekat, penanganan bola menjadi lebih penting dalam futsal.

Sentuhan Presisi: Pemain dengan koordinasi kaki-mata yang kuat mampu menyentuh bola dengan lancar dan akurat, yang sangat penting untuk mengoper dan menggiring bola. Stabilitas dan keseimbangan: Saat memutar bola atau bergerak cepat, memiliki kontrol pergelangan kaki yang baik membantu menjaga keseimbangan Anda.

Reaksi Cepat: Untuk mengontrol bola dalam situasi yang berubah, pemain futsal harus segera mengubah posisi kaki dan sudut pergelangan tangan mereka, yang membutuhkan koordinasi yang sangat baik. Variasi

Teknik: Fleksibilitas pergelangan kaki terbaik dibutuhkan untuk gerakan seperti drag, nutmeg, dan flick.

Dalam futsal, kemampuan seseorang untuk mengendalikan bola meningkat seiring dengan koordinasi mata-kaki mereka. Pelatihan teknik dan pelatihan koordinasi khusus dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dasar ini.

Kemampuan tubuh untuk tetap stabil saat bergerak (keseimbangan dinamis) atau saat diam (keseimbangan statis) dikenal sebagai keseimbangan. Keseimbangan yang tinggi diperlukan bagi pemain futsal karena mereka sering bergerak cepat, berputar, berhenti tiba-tiba, atau menggiring bola sambil menghindari lawan.

Komponen utama dalam mempelajari kontrol bola futsal adalah keseimbangan. Kontrol bola yang tidak stabil disebabkan oleh keseimbangan yang buruk, terutama saat ada tekanan, perubahan arah, atau gerakan yang kuat.

Menjaga Postur Tubuh Selama Kontak Bola: Saat pemain menyentuh atau mengontrol bola, keseimbangan membantu mereka menjaga tubuh mereka pada posisi terbaik.

Menjaga Bola di Bawah Tekanan: Saat pemain didorong atau diganggu oleh lawan mereka, kemampuan mereka untuk menjaga keseimbangan membuat mereka tetap stabil.

Mendorong Menggiring Bola dan Perubahan Arah yang Cepat: Pemain futsal perlu berputar dan menggiring bola dengan cepat; menjaga keseimbangan membantu mereka menghindari kehilangan kendali saat bergerak.

Mencegah Cedera: Memiliki keseimbangan yang kuat menurunkan kemungkinan jatuh atau kehilangan kendali atas tubuh Anda saat memanipulasi bola.

Pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki yang baik lebih mampu mengatur jenis, kekuatan, dan arah kontak bola mereka. Hal ini diperlukan untuk sentuhan pertama, umpan pendek, dan menggiring bola. Pemain dapat mengontrol bola dengan lebih tepat jika mereka memiliki koordinasi yang unggul, terutama di area kecil yang merupakan ciri khas futsal.

Saat berputar, bergerak cepat, atau menghadapi tekanan dari lawan, keseimbangan menjaga tubuh tetap stabil. memungkinkan pemain untuk tetap menguasai bola bahkan saat mereka berdiri dengan satu kaki atau dalam posisi yang menantang. memfasilitasi mobilitas saat beralih antara menyerang dan bertahan. melaksanakan gerakan teknis yang rumit dengan kontrol yang sempurna, seperti flick, drag, dan nutmeg. mempertahankan bola di dekat kaki bahkan saat bergerak cepat atau di bawah tekanan. menjaga bola sambil dengan cepat menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi permainan.

Keseimbangan dan koordinasi mata-kaki bekerja sama untuk memfasilitasi kontrol bola futsal. Keduanya memungkinkan pemain untuk berhasil menguasai bola di bawah tekanan, selama gerakan cepat, dan di area terbatas yang menjadi ciri khas futsal.

KESIMPULAN

Peneliti dapat mengambil kesimpulan berikut dari hasil

penelitian berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya:

1. Di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat terdapat korelasi yang kuat antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan bermain futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Hipotesis Kerja (H_a) dapat dibuktikan, dengan $r_{xy} = 0,728 > r_{tab} 0,443$ dan $t_{hit} = 3,089 > t_{tab} 1,739$. Koefisien Determinasi = $(0,728)^2 \times 100 = 53,04\%$.
2. Metode kontrol dan kemampuan bermain futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat berkorelasi secara signifikan. Berdasarkan hasil analisis data, Hipotesis Kerja (H_a) dapat dibuktikan, karena $r_{xy} = 0,593 > r_{tab} 0,443$ dan $t_{hit} = 1,971 > t_{tab} 1,739$. Koefisien Determinasi = $(0,593)^2 \times 100 = 35,21\%$.
3. Koordinasi dan kontrol mata-kaki berkorelasi secara signifikan dengan kemampuan bermain futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tebing Tinggi Barat. Pada ambang batas signifikansi $0,05\alpha$, hasil analisis menunjukkan bahwa $r_{xy} = 0,647 > r_{tab} 0,443$. Koefisien Determinasi = $(0,647)^2 \times 100 = 41,91\%$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006
- Aditya Gumantan, 2020, hubungan panjang tungkai dan power otot

tungkai dengan kemampuan
menendang penalti, Jakarta 22
Juni

Apriyugo Ponanda, 2017, Perbedaan
kekuatan otot tungkai dan daya
ledak otot tungkai, Jakarta 2 April
2017

[http://www.indomedia.com/intisari/2001/
Sept/warna_futsal.htm](http://www.indomedia.com/intisari/2001/Sept/warna_futsal.htm)

Julianur. 2020 Futsal . Kalimantan Timur
Justinus lhaksana, 2011. Teknik dan
strategi futsal modern. Makassar
Lalu Hulfian, 2022. Tingkat validitas dan
reliabilitas dan reliabilitas
instrumen tes kemampuan keterampilan
bermain futsal, Jakarta

Surahman Ade. 2020 Aplikasi
pembelajaran teknik dasar futsal
menggunakan augmented reality
berbasis android. Jakarta

Saryono. 2006 futsal sebagai salah satu
permainan alternatif dalam
permainan sepak bola yogyakarta

Mohammad Sofyan Wirawan. 2017
motivasi masyarakat terhadap
olahraga futsal.surabaya

