

**EFEKTIFITAS LATIHAN KESEIMBANGAN STATIS DAN  
KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP KETERAMPILAN  
SHOOTING PADA TIM FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**





*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*


**Yusuf Akbar Syahrinda  
1602619081**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2024**

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Nur Fitranto, M.Pd. NIP. 198506182015041002		22-1-2024 .....
Pembimbing II Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. NIP. 197409042005012001		25-1-2024 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bayu Nugraha, M.Pd. NIP. 198112182010121002	Ketua		31-1-2024 .....
2. Lita Mulia, M.Pd. NIDN. 0030128607	Sekretaris		26-1-2024 .....
3. Nur Fitranto, M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		22-1-2024 .....
4. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. NIP. 197409042005012001	Anggota		25-1-2024 .....
5. Ari Subarkah, M.Pd. NIP. 197404022005011003	Anggota		30-1-2024 .....

**Tanggal Lulus : 19 Januari 2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2024

Yang membuat pernyataan,

  
(Yusuf Nur Syahrinda)  
No. Reg. 1602619081



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yusuf Akbar Syahrinda  
NIM : 1602619081  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : ysf.akbar@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektifitas Latihan Keseimbangan Statis dan Latihan Keseimbangan Dinamis Terhadap Keterampilan Shooting Tim Futsal Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 2 Februari 2024

Penulis

( Yusuf Akbar Syahrinda )

# EFEKTIFITAS LATIHAN KESEIMBANGAN STATIS DAN KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA TIM FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Efektifitas latihan keseimbangan statis terhadap ketepatan *shooting*. 2) efektifitas latihan keseimbangan dinamis terhadap ketepatan *shooting*. 3) mana yang lebih efektif antar latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap ketepatan *shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra klub olahraga prestasi futsal Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 70 atlet yang terbagi menjadi 2 tim yaitu Tim A putra, Tim B putra, setelah itu dilakukan pengambilan sampel menggunakan teknik *Matched Subject Ordinal Pairing*, dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 20 atlet pada tim A putra Klub olahraga prestasi Futsal Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan metode eksperimen dan desain penelitian yang di gunakan adalah *two groups pre test-post test design*, yaitu mencari perbandingan efektifitas dengan metode penelitian *pre test* dan *post test*. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pada grup keseimbangan statis sebesar 3,75 dan grup keseimbangan dinamis sebesar 2,7 terdapat perbedaan 1,05 didapat hasil uji t hitung sebesar 0,208 dengan nilai sig. sebesar 1,734, karena nilai t hitung < t tabel atau  $0.208 < 1,734$ , maka  $H_0$  diterima yaitu ada perbedaan yang tidak signifikan antara grup latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis untuk peningkatan ketepatan *shooting* pada klub futsal Universitas Negeri Jakarta.

**Kata Kunci:** Keseimbangan Statis, Keseimbangan Dinamis, ketepatan *Shooting*



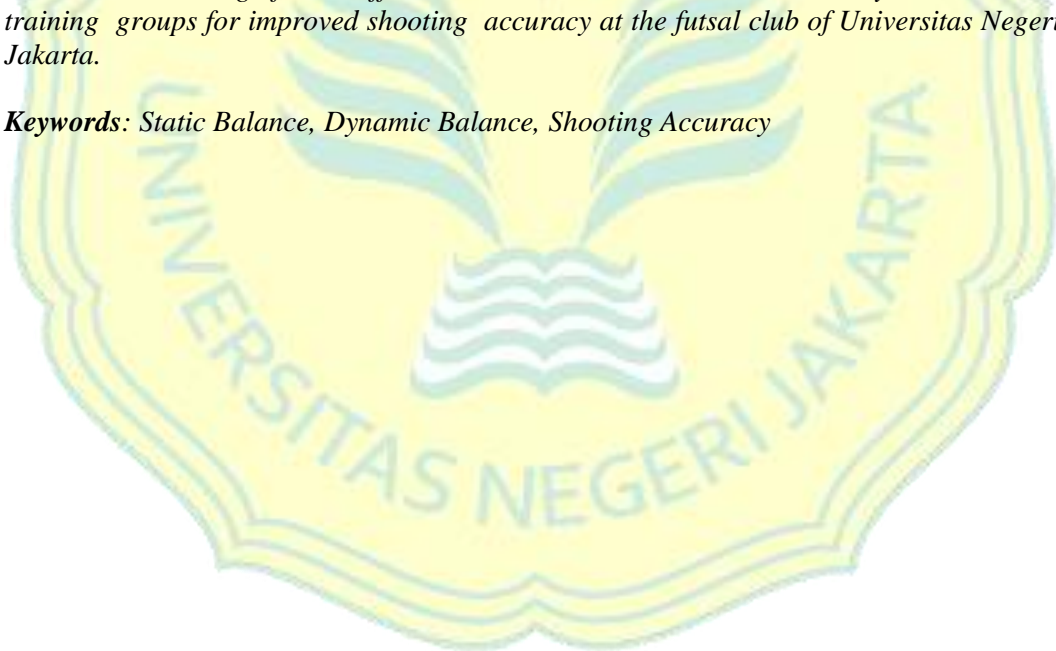


**THE EFFECTIVENESS OF STATIC BALANCE AND DYNAMIC BALANCE  
TRAINING ON SHOOTING SKILLS IN THE FUTSAL TEAM OF  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to find out: 1) The effectiveness of static balance training on shooting accuracy. 2) The effectiveness of dynamic balance training on shooting accuracy. 3) Which is more effective between static balance and dynamic balance exercises on shooting accuracy. The population in this study was all male athletes of the futsal achievement sports club of the State University of Jakarta which amounted to 70 athletes divided into 2 teams, namely the men's Team A, the men's B Team, after which sampling was carried out using the Matched Subject Ordinal Pairing technique, and a sample of 20 athletes was obtained on the men's A team Futsal achievement sports club of the State University of Jakarta using experimental methods and research designs that Used are two groups pre test-post test design, which is looking for effectiveness comparison with pre test and post test research methods. The results of this study showed an increase in the static balance group by 3.75 and the dynamic balance group by 2.7, there was a difference of 1.05 obtained by the calculated t test result of 0.208 with the sig value. amounting to 1.734, because the value of t is calculated  $< t$  table or  $0.208 < 1.734$ , then  $H_0$  is accepted that there is an insignificant difference between the static balance and dynamic balance training groups for improved shooting accuracy at the futsal club of Universitas Negeri Jakarta.*

**Keywords:** *Static Balance, Dynamic Balance, Shooting Accuracy*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Latihan Keseimbangan Statis dan Dinamis Terhadap Kemampuan *Shooting* Tim Futsal Universitas Negeri Jakarta” ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Bapak Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 saya yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya menyelesaikan skripsi. Bapak Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah membimbing saya selama perkuliahan sampai saya menyelesaikan skripsi. Pengurus kop sepak bola Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian. Kedua Orang Tua, Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral dan teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 17 Januari 2024

YAS

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Hakikat Keseimbangan .....	8
2. Hakikat <i>Shooting</i> .....	17
3. Hakikat Keterampilan .....	22
4. Hakikat Latihan .....	25
5. Hakikat Futsal .....	26
B. Kerangka Berpikir.....	38
C. Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
A. Tujuan Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C. Metode Penelitian .....	41
D. Populasi dan Sampel .....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Instrumen Penelitian .....	44



G. Teknik Pengolahan Data .....	47
H. Hipotesis Statistik .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Hipotesis .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>103</b>



## DAFTAR GAMBAR

1. Latihan Bosu Single Leg.....	11
2. Latihan Plank .....	12
3. Latihan Bosu Hip Airplane .....	13
4. Latihan Side Plank .....	14
5. Latihan Bosu Squat .....	15
6. Latihan Bosu Single leg jump.....	15
7. Latihan Single Leg RDL.....	16
8. Teknik dasar shooting .....	18
9. Teknik dasar shooting kaki dalam.....	19
10. Teknik dasar shooting ujung kaki .....	20
11. Otot Tungkai .....	21
12. Teknik Dasar Passing.....	29
13. Menahan Bola (Controlling) .....	30
14. Gerakan Teknik Dasar Lob (Umpan Lambung) .....	33
15. Two Group Pretest-Posttest Design .....	42
16. Tes Ketepatan Shooting Futsal.....	45
17. Grafik Tes Awal Kelompok Keseimbangan Statis .....	52
18. Grafik Tes Akhir Kelompok Keseimbangan Statis.....	53
19. Grafik Tes Awal Kelompok Keseimbangan Dinamis.....	54
20. Grafik Tes Akhir Kelompok Keseimbangan Dinamis .....	55

## DAFTAR TABEL

1. Form Ketepatan Shooting Test.....	44
2. Norma Penilaian Ketepatan Shooting Futsal .....	47
3. Deskripsi Data Tes .....	51
4. Frekuensi Tes Awal Kelompok Keseimbangan Statis .....	52
5. Frekuensi Tes Akhir Kelompok Keseimbangan Statis .....	53
6. Frekuensi Tes Awal Kelompok Keseimbangan Dinamis .....	54
7. Frekuensi Tes Akhir Kelompok Keseimbangan Dinamis.....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Tes Awal, Tes Akhir dan Pendistribusian Data .....	64
2. Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	68
3. Program Latihan .....	78
4. Dokumentasi.....	94
5. Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli Statistik .....	99
6. Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli Futsal.....	100
7. Surat Izin Penelitian .....	101
8. Surat Balasan Izin Penelitian.....	102
9. Daftar Riwayat Hidup .....	103

