

**EFEKTIVITAS LATIHAN KESEIMBANGAN STATIS DAN
DINAMIS TERHADAP KETEPATAN *PASSING* PADA
SEKOLAH FUTSAL BASSURA MUDA
USIA 15-16 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

**MUHAMMAD IQBAL DARWIS
1602622058**

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

Intelligentia - Dignitas
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

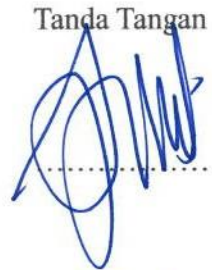
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002



23/06/2026

Pembimbing II

Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198612302024212001



19/06/2026

Nama

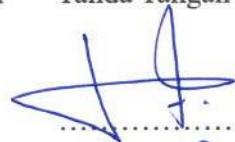
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM
NIP. 196806041994031002

Ketua



18/06/2026

2. Hermanto, S.Pd., M.Pd
NIP. 197803102005011002

Sekretaris



18/06/2026

3. Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

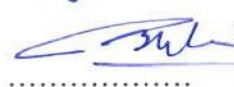
Anggota



23/06/2026

4. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198612302024212001

Anggota



19/06/2026

5. Prof. Dr. Drs. Hidayat Humaid, M.Pd.
NIP. 196302101988031001

Anggota



18/06/2026

Tanggal Lulus: 3 Juli 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Muhammad Iqbal Darwis
NIM : 1602622058
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : iqbaldarwis9@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 :

Efektivitas Latihan Keseimbangan Statis dan Dinamis Terhadap Ketepatan *Passing* pada
Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 Tahun

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, 25 Juni 2026

Penulis

(Muhammad Iqbal Darwis)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin. Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada teladan kita, Baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabat beliau. Semoga kita selaku umatnya mendapatkan syafaat beliau atas izin Allah SWT. Aamiin. Dengan segala kerendahan hati, saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya, Ayah **Darwis** dan Ibu **Erita**, yang tak pernah putus mendoakan dan meyakinkan saya bahwa saya mampu melewati segala proses, serta menjadi alasan terbesar saya untuk terus berusaha menjadi pribadi yang bermanfaat.
2. **Fauzul Azmi Darwis**, kakak laki-laki saya, terima kasih atas doa, dukungan, dan motivasi yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi kakak yang selalu membantu, memberikan arahan, serta memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.
3. Dosen pembimbing I, Bapak **Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.**, Dosen pembimbing II, Ibu **Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.**, serta Pembimbing Akademik Bapak **Prof. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.**, yang telah membantu dan memberikan masukan tentang skripsi ini. Terima kasih juga kepada Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang banyak sekali kepada penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak dan ibu dosen berikan.

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 di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran 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, 15 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Iqbal Darwis

NIM. 1602622058

EFEKTIVITAS LATIHAN KESEIMBANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KETEPATAN *PASSING* PADA SEKOLAH FUTSAL BASSURA MUDA USIA 15-16 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) efektivitas latihan keseimbangan statis dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun, (2) efektivitas latihan keseimbangan dinamis dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun, dan (3) perbedaan efektivitas antara latihan keseimbangan statis dan latihan keseimbangan dinamis terhadap ketepatan *passing* pemain Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *two-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 30 pemain yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok latihan keseimbangan statis dan kelompok latihan keseimbangan dinamis, masing-masing berjumlah 15 pemain. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes ketepatan *passing* (*Four Box Pass*). Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene's Test, uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dan uji *Mann-Whitney U Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) latihan keseimbangan statis efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing*, dibuktikan dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$; (2) latihan keseimbangan dinamis juga efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing*, dibuktikan dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$; dan (3) hasil uji *Mann-Whitney U Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,069 > 0,05$, sehingga tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara latihan keseimbangan statis dan latihan keseimbangan dinamis terhadap peningkatan ketepatan *passing*. Dengan demikian, kedua latihan sama-sama efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun, namun secara statistik tidak menunjukkan perbedaan efektivitas yang signifikan.

Kata Kunci: futsal, keseimbangan statis, keseimbangan dinamis, ketepatan *passing*.

Intelligentia - Dignitas

**THE EFFECTIVENESS OF STATIC AND DYNAMIC BALANCE
TRAINING ON PASSING ACCURACY IN YOUTH FUTSAL
PLAYERS AGED 15-16 AT BASSURA SCHOOL**

ABSTRACT

This study aims to determine: (1) the effectiveness of static balance training in improving passing accuracy of Bassura Muda Futsal School players aged 15-16 years, (2) the effectiveness of dynamic balance training in improving passing accuracy of Bassura Muda Futsal School players aged 15-16 years, and (3) the difference in effectiveness between static balance training and dynamic balance training on passing accuracy of Bassura Muda Futsal School players aged 15-16 years. The research method used was an experiment with a two-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 30 players divided into two groups, namely the static balance training group and the dynamic balance training group, each consisting of 15 players. The research instrument used was a passing accuracy test (Four Box Pass). Data analysis used the Shapiro-Wilk normality test, Levene's Test homogeneity test, Wilcoxon Signed Rank Test, and Mann-Whitney U Test with a significance level of 0.05. The results of the study showed that: (1) static balance training is effective in improving passing accuracy, evidenced by the Asymp. Sig. value. (2-tailed) of $0.002 < 0.05$; (2) dynamic balance training is also effective in improving passing accuracy, as evidenced by the Asymp. Sig. (2-tailed) value of $0.001 < 0.05$; and (3) the Mann-Whitney U Test results showed a significance value of $0.069 > 0.05$, indicating no significant difference in effectiveness between static balance training and dynamic balance training in improving passing accuracy. Thus, both exercises are equally effective in improving passing accuracy for Bassura Muda Futsal School players aged 15-16 years, but do not statistically show a significant difference in effectiveness.

Keywords: futsal, static balance, dynamic balance, passing accuracy.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah banyak memberikan rahmat, kemudahan, dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang mengkaji mengenai “Efektivitas Latihan Keseimbangan Statis dan Dinamis Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yaitu ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** kepada Bapak **Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I, kepada Ibu **Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II dan **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd.** selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan **Prof. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan sampai saya menyelesaikan skripsi. Terima kasih juga kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu serta bimbingannya selama ini. Terima kasih juga kepada pihak Sekolah Futsal Bassura Muda telah memberikan izin dan kesempatan kepada saya untuk melaksanakan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 15 Juni 2026

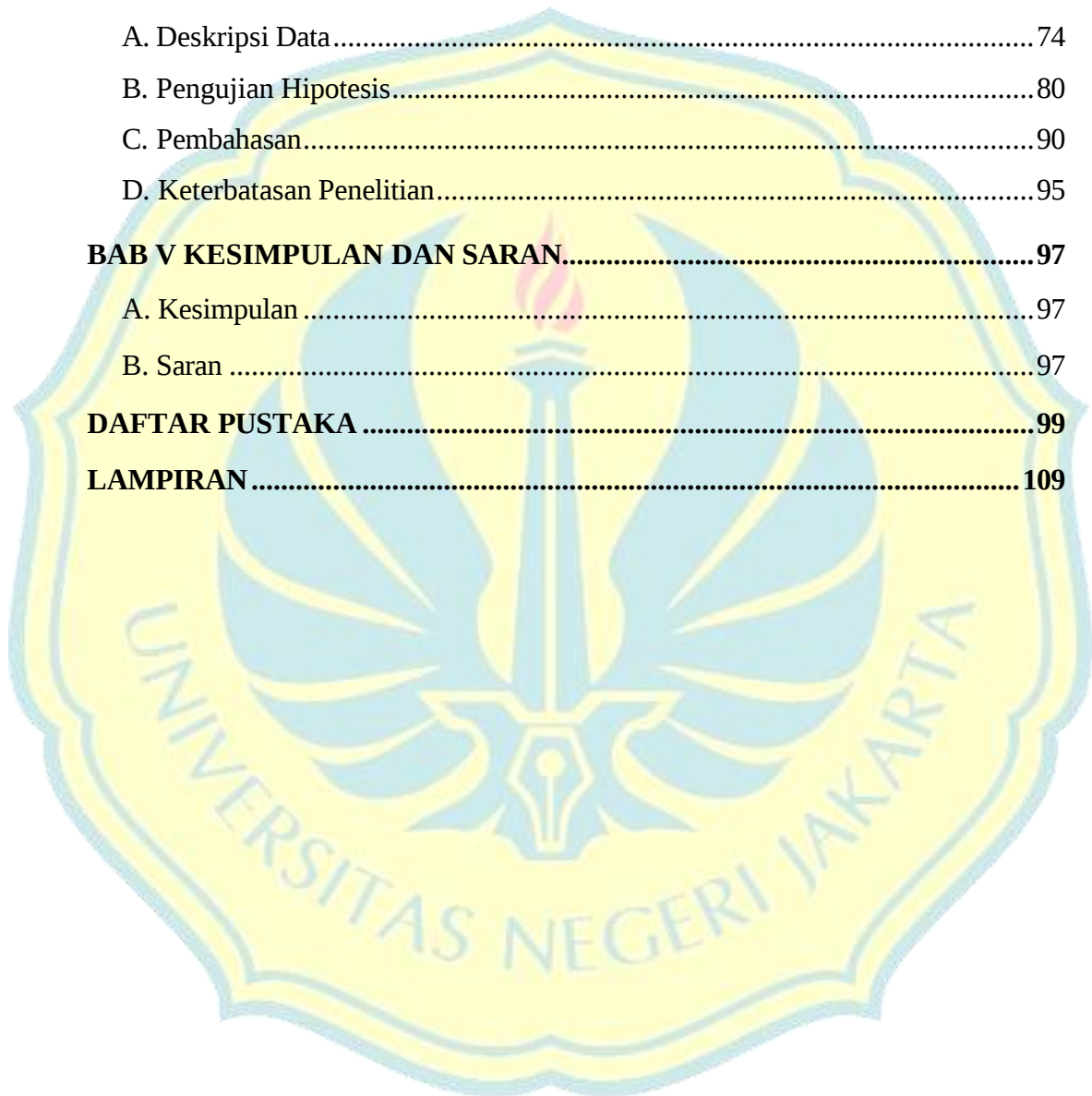
Intelligentia - Dignitas

MID

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSEMBAHAN	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Hakikat Futsal	10
2. Hakikat Latihan.....	28
3. Hakikat <i>Passing</i>	31
4. Hakikat Keseimbangan	42
5. Hakikat Usia 15-16 Tahun.....	53
B. Kerangka Berpikir.....	57
C. Hipotesis Penelitian.....	61
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	62
A. Tujuan Penelitian	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian	62
C. Metode Penelitian	63
D. Populasi dan Sampel.....	64
E. Instrumen Penelitian.....	65

F. Teknik Pengumpulan Data	67
G. Teknik Analisis Data	68
H. Hipotesis Statistik	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	74
A. Deskripsi Data	74
B. Pengujian Hipotesis	80
C. Pembahasan	90
D. Keterbatasan Penelitian	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	109



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Keseimbangan Statis dan Keseimbangan Dinamis	74
Tabel 4.2 Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Keseimbangan Statis	75
Tabel 4.3 Tes Awal Latihan Keseimbangan Statis	76
Tabel 4.4 Tes Akhir Latihan Keseimbangan Statis	77
Tabel 4.5 Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Keseimbangan Dinamis	78
Tabel 4.6 Tes Awal Latihan Keseimbangan Dinamis	78
Tabel 4.7 Tes Akhir Latihan Keseimbangan Dinamis	79
Tabel 4.8 Uji Normalitas	80
Tabel 4.9 Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	82
Tabel 4.10 Uji Homogenitas <i>Posttest</i>	83
Tabel 4.11 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kelompok Keseimbangan Statis	85
Tabel 4.12 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kelompok Keseimbangan Dinamis	86
Tabel 4.13 Uji <i>Mann-Whitney</i>	88



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	22
Gambar 2.2 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	23
Gambar 2.3 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	24
Gambar 2.4 Teknik Dasar Menahan bola (<i>Control</i>)	25
Gambar 2.5 Teknik Dasar Menyundul (<i>Heading</i>)	26
Gambar 2.6 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	33
Gambar 2.7 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar	34
Gambar 2.8 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Punggung kaki	35
Gambar 2.9 Biomekanik <i>Passing</i>	38
Gambar 2.10 <i>Leg Muscles</i>	39
Gambar 2.11 <i>Quad Muscles</i>	40
Gambar 2.12 <i>Hamstring Muscles</i>	40
Gambar 2.13 <i>Abductor Longus Muscle</i>	41
Gambar 2.14 <i>Tensor Faciae latae Muscles</i>	41
Gambar 2.15 Latihan <i>Bosu Single Leg</i>	47
Gambar 2.16 Latihan <i>Bosu Lunges Hold</i>	48
Gambar 2.17 Latihan <i>T-Stand Hold (Airplane Pose)</i>	49
Gambar 2.18 Latihan <i>Bosu Squat</i>	50
Gambar 2.19 Latihan <i>Bosu Single Leg Hop</i>	51
Gambar 2.20 Latihan <i>single leg RDL</i>	52
Gambar 3.21 Desain Penelitian	63
Gambar 3.22 Instrumen Tes <i>Passing "Four Box Pass"</i>	67
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest Keseimbangan Statis</i>	76
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest Keseimbangan Statis</i>	77
Gambar 4.3 Histogram <i>Pretest Keseimbangan Dinamis</i>	79
Gambar 4.4 Histogram <i>Posttest Keseimbangan Dinamis</i>	79

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan.....	109
Lampiran 2. Data Sampel	113
Lampiran 3. Dokumen Penelitian Tes Awal, Perlakuan, dan Tes Akhir	114
Lampiran 4. Surat Validasi Program Latihan.....	115
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	117
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian.....	118
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup	119



Intelligentia - Dignitas