

**PENGARUH VARIASI LATIHAN BALL CONTROL STATIS DAN DINAMIS  
TERHADAP KEMAMPUAN BALL CONTROL PEMAIN FUTSAL USIA 17  
TAHUN DI AKADEMI FUTSAL KAPTEN MUDA**

(Friez Marleve Joshua Prayer<sup>1</sup>), (Mohamad Annas<sup>2</sup>)

(<sup>1</sup>PJKR FIK Universitas Negeri Semarang)

(<sup>2</sup>PJKR FIK Universitas Negeri Semarang)

([friezmarleve12@students.unnes.ac.id](mailto:friezmarleve12@students.unnes.ac.id)), ([3syakhustiani@mail.unnes.ac.id](mailto:3syakhustiani@mail.unnes.ac.id))

**ABSTRACT**

*This study was motivated by the low mastery of basic ball control techniques among 17-year-old futsal players at the Kapten Muda Futsal Academy, which negatively impacted team performance, including difficulties in ball possession, ineffective attacking transitions, and poor finishing. This problem was identified as stemming from monotonous training methods that do not reflect actual game conditions. The objective of this study was to determine the effect of variations in ball control training (static and dynamic) on ball control ability. This research employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The subjects were 20 players divided into two groups: a static training group (10 players) and a dynamic training group (10 players). The instrument used was the Basic Futsal Ball Control Test by Kustiawan (validity 0.971; reliability 0.943), with data analysis conducted using paired sample t-test and independent sample t-test ( $\alpha = 0.05$ ). The results showed that both training methods had a significant effect on improving ball control ability ( $p < 0.05$ ). The dynamic training group demonstrated a higher improvement (from 48% to 76%) compared to the static training group (from 42% to 68%). Based on these findings, it is concluded that dynamic ball control training is recommended as a more effective method for enhancing ball control skills in adolescent futsal players.*

**Keywords:** *Exercise Variation, Ball control, Futsal*

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya penguasaan teknik dasar *ball control* pada pemain futsal usia 17 tahun di Akademi Futsal Kapten Muda, yang berdampak negatif pada performa tim seperti kesulitan dalam penguasaan bola, kurang efektifnya transisi serangan, dan lemahnya penyelesaian akhir. Masalah ini diidentifikasi bersumber dari metode latihan yang monoton dan tidak sesuai dengan kondisi permainan sebenarnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari variasi latihan *ball control* (statis dan dinamis) terhadap kemampuan kontrol bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian terdiri dari 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok latihan statis (10 pemain) dan kelompok latihan dinamis (10 pemain). Instrumen yang digunakan adalah Tes Kontrol Dasar Futsal oleh Kustiawan (validitas 0,971;

reliabilitas 0,943), dengan analisis data menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola ( $p < 0,05$ ). Kelompok latihan dinamis menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi (dari 48% menjadi 76%) dibandingkan kelompok latihan statis (dari 42% menjadi 68%). Berdasarkan temuan tersebut, disimpulkan bahwa latihan *ball control* dinamis direkomendasikan sebagai metode yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola pada pemain futsal remaja.

**Kata Kunci:** Variasi Latihan, Kontrol Bola, Futsal

### **A. Pendahuluan**

Olahraga memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia secara menyeluruh, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Menurut (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020), olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak yang dilakukan secara terencana dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, rohani, dan sosial. (Rahman, 2018) juga menegaskan bahwa olahraga adalah bentuk latihan fisik yang sangat efektif untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh. Selain itu, olahraga juga merupakan sarana pembentukan karakter, disiplin, dan kepribadian individu dalam kehidupan sosial *modern*.

Salah satu olahraga yang berkembang pesat dan populer di Indonesia adalah futsal. Futsal merupakan bentuk modifikasi dari sepak bola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan

melibatkan jumlah pemain yang lebih sedikit. (Murhananto, 2006) menjelaskan bahwa lapangan futsal dibatasi oleh garis, bukan jaring atau papan seperti olahraga dalam ruangan lainnya. (Purnomo & Irawan, 2021) menambahkan bahwa permainan futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain utama, dengan tambahan pemain cadangan. (Halim, 2012) menyatakan bahwa futsal memiliki karakteristik permainan yang cepat dan dinamis, sehingga menuntut pemain untuk terus bergerak, menguasai bola, dan mengambil keputusan secara cepat. (ledynak et al., 2019) juga menekankan bahwa intensitas permainan futsal lebih tinggi dibandingkan sepak bola dalam hal dinamika dan kecepatan permainan.

Dalam permainan futsal, teknik dasar menjadi komponen utama yang sangat menentukan performa pemain. (Prakoso & Nurharsono, 2023)

menyebutkan bahwa futsal menuntut keterampilan khusus dalam membawa dan menahan bola, sedangkan (Beato et al., 2017) menegaskan bahwa intensitas tinggi permainan mengharuskan pergantian posisi cepat dan reaksi tangkas. (Hamzah & Hadiana, 2018) menggarisbawahi bahwa penguasaan teknik dasar merupakan fondasi penting dalam menjaga kelancaran, keteraturan, dan daya tarik permainan. (Wardhana, 2016) juga mengingatkan bahwa tanpa teknik dasar yang baik, pemain akan kesulitan menjalankan strategi permainan dan mudah kehilangan bola.

Salah satu teknik dasar penting dalam futsal adalah kontrol bola (*ball control*). Menurut (Yanto & Saputra, 2020), *control* bola adalah teknik yang wajib dikuasai karena merupakan awal dari seluruh rangkaian teknik dalam permainan futsal. (Anjanika et al., 2023) menambahkan bahwa bentuk kontrol bola yang paling sering digunakan dalam futsal adalah kontrol datar menyusur lantai, yang sesuai dengan karakteristik ruang sempit dan permainan cepat.

Permasalahan kontrol bola ini menjadi perhatian utama di Akademi

Futsal Kapten Muda, sebuah akademi pengembangan pemain muda yang berlokasi di Ungaran, Kabupaten Semarang, dan didirikan pada 5 Januari 2022. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi langsung ke lapangan dengan pelatih kepala, Muftianto Wahid Ramdani, ditemukan bahwa banyak pemain usia 17 tahun masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar, terutama kontrol bola. Kurangnya penguasaan teknik ini berdampak pada lemahnya taktik tim dan hasil pertandingan di berbagai turnamen usia muda yang diikuti akademi tersebut.

Permasalahan utama yang ditemukan adalah latihan yang bersifat monoton dan kurang menantang. Menurut (Nafis & Kusuma, 2021), latihan adalah program yang dilakukan secara sistematis dan terencana untuk meningkatkan keterampilan atlet. Hal senada disampaikan oleh (Miftachurochmah et al., 2021) yang menyatakan bahwa latihan yang terstruktur menjadi kunci pembentukan tim futsal yang solid dan kompetitif. (Suganda, 2017) serta (Paranoan & Prastya, 2019) juga menjelaskan bahwa program latihan

penting dalam peningkatan kualitas fisik, psikis, dan fungsional tubuh atlet.

Dalam konteks pelatihan teknik kontrol bola, variasi latihan menjadi salah satu strategi penting. Variasi ini mencakup bentuk latihan statis dan dinamis. Latihan statis dilakukan tanpa banyak pergerakan tubuh dan lebih berfokus pada teknik dasar, seperti menghentikan bola dalam posisi diam. Sebaliknya, latihan dinamis dilakukan dalam kondisi bergerak, seperti mengontrol bola saat menerima umpan sambil berlari atau berbelok arah (Priyambada et al., 2024; Siregar et al., 2023). (Naser et al., 2017) menyebutkan bahwa kombinasi latihan statis dan dinamis dapat meningkatkan kesiapan pemain menghadapi situasi pertandingan yang sebenarnya. Variasi latihan ini juga terbukti meningkatkan kemampuan adaptasi motorik, pengambilan keputusan, dan kepercayaan diri pemain dalam bermain futsal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, serta belum adanya penelitian serupa yang mengkaji pengaruh variasi latihan *ball control* statis dan dinamis secara khusus pada pemain usia 17 tahun di Akademi Futsal Kapten Muda, maka

penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh variasi latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan *control* bola. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang metode latihan yang lebih efektif dan kontekstual untuk pembinaan teknik dasar futsal pada kelompok usia remaja.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *pretest-posttest control group design* (Sugiyono, 2007). Desain ini digunakan untuk membandingkan pengaruh dua jenis perlakuan, yaitu latihan *ball control* statis dan latihan *ball control* dinamis, terhadap kemampuan *ball control* pemain futsal. Masing-masing kelompok diberi perlakuan yang berbeda selama periode latihan, dan kemampuan kontrol bola diukur sebelum dan sesudah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal usia 17 tahun yang aktif di Akademi Futsal Kapten Muda, dengan jumlah total 20 orang. Karena populasinya kecil dan homogen, seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik *total sampling* (Arikunto, 2010). Sampel

dibagi menjadi dua kelompok: 10 pemain mendapat perlakuan latihan statis dan 10 pemain mendapat perlakuan latihan dinamis.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan *ball control* (statis dan dinamis), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *ball control*. Latihan statis dilakukan di tempat tanpa pergerakan aktif, sedangkan latihan dinamis dilakukan sambil bergerak menyerupai kondisi permainan. Indikator kemampuan kontrol bola meliputi presisi, konsistensi, kecepatan, dan ketepatan teknik, yang diukur melalui lembar observasi selama pelaksanaan tes.

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kontrol Dasar Futsal dari (Kustiawan et al., 2024), dengan validitas 0,971 dan reliabilitas 0,943. Tes dilakukan di GOR Pandanaran Wujil, dengan prosedur: pemain menerima dan mengontrol bola yang diumpan, kemudian diarahkan ke target. Skor diberikan berdasarkan hasil penguasaan bola: nilai 1 untuk kontrol berhasil dan nilai 0 untuk gagal. Hasil tes diklasifikasikan ke dalam lima kategori persentase keberhasilan, mulai dari sangat

kurang (<45%) hingga sangat baik (>90%).

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan. Tes dilakukan dengan prosedur yang sama untuk kedua kelompok guna menjaga objektivitas, serta dilaksanakan dengan sistem *single blind* agar penguji tidak mengetahui asal kelompok peserta.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, dan entry ke program SPSS. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (rata-rata, standar deviasi) dan uji statistik parametrik, meliputi:

1. Uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk*),
2. Uji homogenitas varians (*Levene's Test*),
3. *Paired sample t-test* untuk melihat pengaruh perlakuan dalam tiap kelompok,
4. *Independent sample t-test* untuk melihat perbedaan pengaruh antar kelompok.

Seluruh uji dilakukan pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Jika  $p < 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan; jika  $p \geq 0,05$  maka tidak signifikan. Dengan pendekatan ini,

penelitian dapat mengukur efektivitas masing-masing bentuk latihan terhadap peningkatan kemampuan *ball control* secara objektif dan terukur. Pada bagian ini menjelaskan metodologi yang digunakan dalam penelitian yang dianggap perlu untuk memperkuat naskah yang dipublikasikan.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **1. Analisis Statistik Deskriptif**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *ball control* statis dan dinamis terhadap kemampuan kontrol bola pemain futsal usia 17 tahun di Akademi Futsal Kapten Muda. Subjek dibagi dalam dua kelompok perlakuan, masing-masing terdiri dari 10 pemain. Setiap kelompok menjalani *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan kemampuan kontrol bola sebelum dan sesudah latihan.

**Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Latihan Dinamis**

	<i>Pretest</i> Latihan Dinamis	<i>Posttest</i> Latihan Dinamis
N	10	10
Mean	2.40	3.80
Median	2.00	4.00
Mode	2	3
Std. Deviation	.516	1.033
Variance	.267	1.067
Minimum	2	2
Maximum	3	5
Sum	24	38

kelompok yang menerima perlakuan latihan dinamis (N=10), data *pretest* menunjukkan nilai rata-rata (*Mean*) awal sebesar 2,40. Nilai tengah (*Median*) dan nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 2,00, mengindikasikan bahwa sebagian besar pemain memiliki kemampuan awal pada level tersebut. Sebaran data sebelum perlakuan sangat homogen, dengan standar deviasi yang rendah yaitu 0,516 dan varians 0,267. Skor kemampuan peserta berada dalam rentang yang sempit, antara 2 (*Minimum*) dan 3 (maksimum).

Setelah menjalani program latihan dinamis, terjadi peningkatan performa yang lebih besar. Nilai rata-rata (*Mean*) pada *posttest* melonjak menjadi 3,80, dan nilai tengah (*Median*) meningkat secara signifikan ke angka 4,00. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dinamis tidak hanya meningkatkan rata-rata kemampuan kelompok, tetapi juga mengangkat performa sebagian besar individu ke level yang lebih tinggi. Sama seperti pada kelompok statis, variabilitas skor setelah perlakuan juga meningkat, dengan standar deviasi menjadi 1,033 dan varians 1,067. Rentang skor melebar dari 2 hingga 5. Kenaikan

skor total dari 24 menjadi 38 menegaskan efektivitas latihan dinamis dalam meningkatkan kemampuan *ball control* secara keseluruhan.

**Tabel 2. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Latihan Statis**

	<i>Pretest</i> Latihan Statis	<i>Posttest</i> Latihan Statis
N	10	10
Mean	2.30	3.50
Median	2.00	3.00
Mode	2	3
Std. Deviation	.675	1.179
Variance	.456	1.389
Minimum	1	2
Maximum	3	5
Sum	23	35

kelompok yang mendapatkan perlakuan latihan statis (N=10), ditemukan adanya peningkatan kemampuan *ball control* antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Pada saat *pretest*, nilai rata-rata (*Mean*) kemampuan peserta adalah 2,30, dengan nilai tengah (*Median*) dan nilai yang paling sering muncul (modus) sama-sama berada pada skor 2. Sebaran data pada *pretest* cukup homogen, yang ditunjukkan oleh standar deviasi sebesar 0,675 dan varians 0,456, dengan skor terendah (*Minimum*) 1 dan skor tertinggi (maksimum) 3.

Setelah periode perlakuan, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan

yang signifikan. Nilai rata-rata kemampuan peserta naik menjadi 3,50, dengan *Median* dan modus juga meningkat menjadi 3. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa latihan statis secara umum berhasil meningkatkan kemampuan *ball control* peserta. Meskipun demikian, sebaran data pada *posttest* menjadi lebih bervariasi, seperti yang terlihat dari meningkatnya standar deviasi menjadi 1,179 dan varians menjadi 1,389. Rentang skor pada *posttest* juga menjadi lebih lebar, dengan skor *Minimum* 2 dan skor maksimum 5. Peningkatan total skor dari 23 pada *pretest* menjadi 35 pada *posttest* semakin memperkuat temuan bahwa perlakuan latihan statis memberikan dampak positif terhadap kemampuan peserta.

## 2. Uji Normalitas

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i> Latihan Dinamis	10	.192
<i>Posttest</i> Latihan Dinamis	10	.200
<i>Pretest</i> Latihan Statis	10	.055
<i>Posttest</i> Latihan Statis	10	.066

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua kelompok data memiliki nilai signifikansi (*Sig.*) di atas tingkat

signifikansi 0,05. Secara rinci, nilai signifikansi untuk *pretest* kelompok latihan statis adalah 0,055 dan untuk *posttest* adalah 0,066. Sementara itu, pada kelompok latihan dinamis, nilai signifikansi untuk *pretest* adalah 0,192 dan untuk *posttest* adalah 0,200. Karena semua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok latihan (statis dan dinamis) berdistribusi normal, sehingga analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan.

### 3. Uji Homogenitas

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Latihan Dinamis	1	18	.050
Latihan Statis	1	18	.068

Hasil uji homogenitas untuk variabel Latihan Statis, yang membandingkan varians antara skor *pretest* dan *posttest*, menunjukkan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,068. Karena nilai ini lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians data antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok latihan statis adalah homogen. Selanjutnya, hasil uji untuk variabel Latihan Dinamis, yang membandingkan varians antara skor *pretest* dan *posttest*, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,050.

Sesuai kaidah statistik, karena nilai signifikansi ini tidak lebih kecil dari 0,05, maka asumsi homogenitas varians untuk kelompok latihan dinamis juga terpenuhi.

### 4. Hasil Paired sample t-test

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan dua jenis uji statistik. Pertama, *Paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* di dalam masing-masing kelompok perlakuan (kelompok latihan statis dan kelompok latihan dinamis). Kedua, *Independent sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan statis dan kelompok latihan dinamis.

**Tabel 5. Hasil Uji Paired sample t-test**

Latihan Dinamis			
Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of Means	
		<i>Sig.</i> (2tailed)	<i>Mean</i>
<i>Pretest</i>	2,40	0,003	-1,40
<i>Post-test</i>	3,80		

Latihan Statis			
Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of Means	
		<i>Sig.</i> (2tailed)	<i>Mean</i>
<i>Pretest</i>	2,30	0,001	-1,20
<i>Post-test</i>	3,50		

Hasil uji *Paired sample t-test* untuk kelompok Latihan Dinamis



menunjukkan nilai signifikansi (*Sig.* 2-tailed) sebesar 0,003. Karena nilai  $0,003 < 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* (rata-rata = 2,40) dan *posttest* (rata-rata = 3,80). Hal ini mengindikasikan bahwa perlakuan latihan dinamis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *ball control*.

Kelompok Latihan Statis, hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (*Sig.* 2-tailed) sebesar 0,001. Karena nilai  $0,001 < 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* (rata-rata = 2,30) dan *posttest*. Ini membuktikan bahwa perlakuan latihan statis juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *ball control*.

### 5. Hasil *Independent sample t-test*

**Tabel 6. Hasil Uji *Independent sample t-test***

<i>Pretest posttest</i> Latihan Dinamis	
<i>df</i>	<i>Sig.</i>
18	0,001

  

<i>Pretest posttest</i> Latihan Statis	
<i>df</i>	<i>Sig.</i>
18	0,012

Berdasarkan hasil *Independent sample t-test* yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis intervensi memberikan pengaruh yang signifikan. Kelompok yang menerima perlakuan latihan dinamis

menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,001. Nilai ini berada di bawah ambang batas umum 0,05, yang mengonfirmasi bahwa efek dari latihan dinamis tersebut nyata secara statistik. Demikian pula, kelompok latihan statis juga menunjukkan perubahan yang signifikan, dengan nilai *Sig.* 0,012. Karena nilai ini juga lebih kecil dari 0,05, maka latihan statis terbukti efektif dalam memberikan perbedaan hasil yang nyata antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian secara mendalam dengan mengacu pada temuan statistik dan menghubungkannya dengan teori serta penelitian terdahulu yang relevan. Pembahasan disusun untuk menjawab setiap rumusan masalah yang telah diajukan, dengan mengintegrasikan berbagai Sumber untuk memperkaya analisis.

### *Pengaruh Latihan Ball control Statis terhadap Peningkatan Kemampuan Ball control*

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Paired sample t-test*, ditemukan bahwa latihan *ball control* statis memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap peningkatan kemampuan *ball control* pada pemain futsal usia 17 tahun di Akademi Futsal Kapten Muda. Temuan ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , serta adanya peningkatan nilai rata-rata dari 2,30 pada *pretest* menjadi 3,50 pada *posttest*. Peningkatan ini menegaskan bahwa metode latihan yang terstruktur dan berulang dalam kondisi terkontrol merupakan langkah fundamental yang efektif dalam pembinaan teknik dasar. Latihan statis memungkinkan pemain untuk berkonsentrasi penuh pada mekanisme gerakan yang benar, seperti posisi tubuh, penempatan kaki tumpu, dan perkenaan kaki dengan bola, sehingga membentuk memori otot (*muscle memory*) yang kuat. Hal ini sejalan dengan pendapat (Harsono, 1988) yang menyatakan bahwa latihan teknik dasar harus dilakukan secara berulang dan konsisten untuk menghasilkan gerakan yang benar dan otomatis.

Efektivitas latihan statis terletak pada kemampuannya untuk mengisolasi gerakan teknis tanpa adanya gangguan dari variabel lain seperti pergerakan lawan atau tekanan waktu. Kondisi ini

memberikan kesempatan bagi pelatih untuk memberikan koreksi secara langsung dan bagi pemain untuk merasakan setiap detail gerakan hingga menjadi sebuah kebiasaan. Penguasaan teknik dalam kondisi terkontrol ini menjadi dasar yang kokoh sebelum pemain menghadapi situasi permainan yang lebih kompleks. Pandangan ini didukung oleh (Lhaksana, 2011) yang menekankan pentingnya penguasaan *control* bola sebagai awal dari seluruh rangkaian teknik dalam permainan futsal. Tanpa fondasi yang baik, pemain akan kesulitan untuk melakukan *passing*, *dribbling*, maupun *shooting* secara akurat dalam tempo permainan yang cepat (Wardhana, 2016). Dengan demikian, latihan statis berperan sebagai fase pembentukan awal yang krusial dalam kurikulum latihan futsal.

#### *Pengaruh Latihan Ball control Dinamis terhadap Peningkatan Kemampuan Ball control*

Sejalan dengan temuan pada kelompok statis, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *ball control* dinamis berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *ball control*. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji *Paired*

*sample t-test* dengan nilai signifikansi (Sig.) 0,003 ( $< 0,05$ ) dan peningkatan skor rata-rata yang lebih tinggi, yaitu dari 2,40 pada *pretest* menjadi 3,80 pada *posttest*. Latihan dinamis yang melibatkan pergerakan, seperti menerima bola sambil berlari, mengubah arah, atau mengontrol bola dalam *small-sided games*, mensimulasikan kondisi yang lebih mendekati situasi permainan sebenarnya. Metode ini menuntut pemain untuk tidak hanya menguasai teknik, tetapi juga melakukan adaptasi motorik, menjaga keseimbangan, dan mengambil keputusan secara cepat di bawah tekanan. Hal ini sesuai dengan karakteristik permainan futsal yang cepat dan dinamis, yang menuntut pemain untuk selalu bergerak (Halim, 2012).

Temuan ini mendukung penelitian (Siregar et al., 2023) yang menyatakan bahwa variasi latihan kontrol bola berbasis *circuit training* (latihan dinamis) terbukti meningkatkan kemampuan *ball control* secara signifikan. Efektivitas latihan dinamis juga diperkuat oleh (Naser et al., 2017) yang menyebutkan bahwa kombinasi latihan statis dan dinamis dapat meningkatkan kesiapan pemain

dalam menghadapi situasi pertandingan yang sebenarnya. Latihan dinamis menjembatani antara penguasaan teknik murni dengan aplikasi taktis di lapangan. Pemain tidak hanya belajar 'bagaimana' mengontrol bola, tetapi juga 'kapan' dan 'di mana' teknik tersebut harus digunakan secara efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat (Festiawan, 2020) yang mengaitkan pendekatan teknik dan taktik untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal secara keseluruhan.

#### *Perbandingan Efektivitas antara Latihan Ball control Statis dan Dinamis*

Untuk menjawab rumusan masalah ketiga mengenai metode latihan mana yang lebih efektif, hasil uji *Independent sample t-test* memberikan jawaban yang jelas. Dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,001 ( $< 0,05$ ), terbukti bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan statis dan dinamis. Rata-rata skor *posttest* kelompok latihan dinamis (3,80) secara deskriptif lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan statis (3,50), yang mengindikasikan bahwa latihan *ball control* dinamis memberikan pengaruh yang lebih unggul. Hasil ini dapat dijelaskan

karena latihan dinamis lebih sesuai dengan prinsip spesifisitas (*specificity*) dalam latihan olahraga (Bompa & Haff, 2018). Prinsip ini menyatakan bahwa hasil adaptasi latihan akan maksimal jika bentuk latihan yang diberikan menyerupai gerakan atau kondisi pada saat pertandingan. Futsal adalah permainan yang menuntut pemain untuk terus bergerak, bereaksi, dan mengontrol bola di bawah tekanan ruang dan waktu yang sempit.

Kemampuan mengontrol bola dalam situasi bergerak sangat vital, seperti yang dijelaskan oleh (Asmara A et al., 2021), bahwa setiap pemain futsal harus mampu menerima dan mengontrol bola dalam situasi tekanan dari lawan. Latihan dinamis secara langsung melatih aspek ini, sementara latihan statis tidak. Oleh karena itu, latihan yang meniru kondisi permainan nyata, seperti yang ditekankan oleh (Priyambada et al., 2024) melalui *Model* latihan koordinasi dengan gerakan manipulatif, akan memberikan transfer hasil latihan yang lebih baik ke dalam performa pertandingan. Meskipun latihan statis penting untuk fondasi, latihan dinamis lebih unggul karena mengintegrasikan komponen teknik, fisik (kelincahan,

keseimbangan), dan kognitif (pengambilan keputusan) secara simultan, yang merupakan cerminan dari tuntutan permainan futsal *Modern* (ledynak et al., 2019).

#### **D. Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik tiga kesimpulan utama. Pertama, latihan *ball control* statis terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *ball control* pemain futsal usia 17 tahun. Kedua, latihan *ball control* dinamis juga terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *ball control* pada kelompok usia yang sama. Ketiga, ketika kedua metode dibandingkan, latihan *ball control* dinamis menunjukkan pengaruh yang lebih signifikan dan unggul dibandingkan latihan *ball control* statis dalam meningkatkan kemampuan *ball control* pemain.

Selanjutnya, beberapa saran dapat diajukan. Bagi para pelatih futsal, khususnya yang menangani pemain usia remaja, disarankan untuk menerapkan kombinasi kedua variasi latihan dalam program pembinaan. Latihan statis dapat digunakan pada tahap awal untuk membangun fondasi

teknik yang kuat, sementara latihan dinamis harus menjadi komponen utama untuk meningkatkan kemampuan adaptasi pemain dalam situasi yang menyerupai pertandingan. Bagi para pemain, disarankan untuk memahami pentingnya kedua jenis latihan ini dan secara sadar melatih keduanya untuk pengembangan keterampilan yang komprehensif. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji efektivitas variasi latihan pada kelompok usia yang berbeda, menambahkan variabel lain seperti aspek psikologis (pengambilan keputusan) atau fisik (kelincahan), atau meneliti dampak jangka panjang dari program latihan kombinasi ini terhadap performa pemain di kompetisi resmi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anjanika, Y., Ali, M., & Rizky Ramadhani, E. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 39–48. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26234>
- Arikunto, S. (2010). Research procedure a practical approach. *Jakarta: Rineka Cipta*, 152, 21–28.
- Asmara A, Doewes M, & Liskustyawati H. (2021). Latihan Strategi Serangan Olahraga Futsal Untuk Akademi Futsal Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–5.
- Beato, M., Coratella, G., Schena, F., & Hulton, A. T. (2017). Evaluation of the external & internal workload in female futsal players. *Biology of Sport*, 34(3), 227–231. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2017.65998>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=pu96DwAAQBAJ>
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3, 143–155.
- Halim, S. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Penerbit Media Pressindo. <https://books.google.co.id/books?id=omtRBgAAQBAJ>
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.
- Iedynek, G., Galamandjuk, L., Koryahin, V., Blavt, O., Mazur, V., Mysiv, V., Prozar, M., Guska,

- M., Nosko, Y., Kubay, G., & Gurtova, T. (2019). Locomotor activities of professional futsal players during competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 813–818. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3116>
- Irfan Arifianto, & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78–88. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Kustiawan, A. A., Hidayatullah, M. F., Purnama, S. K., Umar, F., Adi, P. W., Nurhidayat, N., Yulianto, P. F., Yogaswara, A., Nugroho, A., & Larasati, M. (2024). Development of basic futsal skills test instruments. *Retos*, 59, 1055–1064.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Miftachurochmah, Y., Tomoliyus, Nahimana, S., Sukamti, E. R., Alim, A., & Fauzi. (2021). Tactics analysis of attacking the pansa fc women’s futsal team Yogyakarta, Indonesia. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 356–362. <https://doi.org/10.13189/SAJ.2021.090225>
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka. [https://books.google.co.id/books?id=llGUOTt\\_XvoC](https://books.google.co.id/books?id=llGUOTt_XvoC)
- Nafis, M. A. R., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Analisis Kebutuhan Pelatih Futsal Di Kabupaten Gresik Terhadap Program Latihan Berbasis Digital. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.26740/jses.v4n1.p23-32>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Paranoan, A., & Prastya, A. N. (2019). Pengembangan Model Latihan Build Up Menyerang Pada Permainan Futsal. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 79–92. <https://doi.org/10.21009/jsce.03108>
- Prakoso, R. R. A., & Nurharsono, T. (2023). Hubungan Tingkat Pencapaian Prestasi Olahraga Futsal dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 629–635. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.56068>
- Priyambada, G., Raharja, A. T., Julianur, J., Rismayanthi, C., & Ristiana, P. A. (2024). The influence of a coordination training model that uses various manipulative movements on futsal kick accuracy. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 195–204. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.70905>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*,

- 1(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgr.i.v4i2.12466](https://doi.org/10.29407/js_unpgr.i.v4i2.12466)
- Siregar, R., Kasih, I., & Sinulingga, A. (2023). *Development of Circuit Training-Based Futsal Control Exercise Variations*.  
<https://doi.org/10.4108/eai.19-9-2023.2340577>
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57–61.  
<https://doi.org/10.24114/jik.v16i1.6452>
- Sugiyono, S. (2007). Metode Penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D. *Bandung Alf*.
- Wardhana, I. K. (2016). *Analisis Teknik Dasar Passing Dan Control Pada Pertandingan Porprov V Cabor Futsal Tim Kota Surabaya*.
- Yanto, A. H., & Saputra, E. (2020). Pengaruh Latihan dengan Pendekatan Bermain terhadap Akurasi Shooting Futsal Siswa SMP Tri Sukses Boarding School. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 9, 74–77.