

**MODEL LATIHAN *DРИBBLE* PADA CABANG  
OLAHRAGA *FLOORBALL***



**AYU DANITA HERISTIKA**

**1602617009**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

# **MODEL LATIHAN *Dribble* PADA CABANG OLAHRAGA *FLOORBALL***

## **RINGKASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *dribble* pada cabang olahraga *floorball*. Pendekatan penelitian pengembangan model latihan *dribble* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall. Subjek pada penelitian ini adalah atlet *floorball* dengan jumlah 25 atlet. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan satu ahli dan dua pelatih dalam bidang olahraga *floorball* sebagai *expert judgement*. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli dan para pelatih, dimana model latihan yang telah dibuat dan diujicobakan kemudian dikonsultasikan serta dinilai oleh ahli dan para ahli dalam bidang olahraga *floorball*.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan variasi model latihan *dribble* sehingga mampu meningkatkan kemampuan teknik *dribble* atlet terhadap cabang olahraga *floorball*. Model latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi atau pedoman bagi para pelatih dalam melatih *dribble* pada cabang olahraga *floorball*.

Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli dan para pelatih, menghasilkan produk model *dribble* sebanyak 25 model latihan yang sesuai dengan teori *dribble* pada cabang olahraga *floorball*.

**Kata Kunci:** Model latihan, *dribble* pada Cabang Olahraga *Floorball*

## **THE DEVELOPMENT MODELS OF DRIBBLE EXERCISES ON A FLOORBALL SPORTS**

### **ABSTRACT**

*This research is to develop models of dribble exercises on Floorball. The research approach to the development of this dribble exercises models uses the Research and Development (R&D) model of Borg and Gall. The subjects of this research were a Floorball club consisting of 25 athletes for a group trials. In this research, the researcher worked with expert and two coaches of Floorball sport as an expert judgment. The validity tests that used in this research is by using expert and coaches justification tests, where the training models has been made and tested are being consulted and assessed by the expert judgment of Floorball afterwards.*

*The purpose of this research is to provide variations of dribble models so as to improve the dribble of Floorball athletes. This exercise models also aims to be used as a reference material or guidelines for coaches in practicing dribble in Floorball.*

*Through the validity tests that conducted by using expert and coaches justification tests, produce a product in the form of dribble exercises models as much as 25 excercises models that match the theory of a dribble exerciseson Floorball sports.*

**Keyword:** Training Models, Dribble of Floorball Sports

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya atau skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan 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 akademik yang telah saya peroleh karna karya tulis ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juli 2021

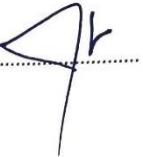
Yang membuat pernyataan



(Ayu Danita Heristika)

NIM. 1602617009

**LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI**  
**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		<u>20</u> / <u>2021</u> <u>08</u> .....
<u>Dr. Samsudin, M.Pd.</u> NIP. 19661011 199203 1004		
<b>Pembimbing II</b>		<u>18</u> / <u>2021</u> <u>08</u> .....
<u>Drs. Endang Darajat, M.KM.</u> NIP. 19680604 199403 1 002		

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 19740904 200501 2 001	Ketua		<u>16</u> / <u>2021</u> <u>08</u> .....
<u>Okki Yonda, S.Or., M.Pd.</u> NIDK. 8932120021	Sekretaris		<u>16</u> / <u>2021</u> <u>08</u> .....
<u>Dr. Samsudin, M.Pd.</u> NIP. 19661011 199203 1004	Anggota		<u>20</u> / <u>2021</u> <u>08</u> .....
<u>Drs. Endang Darajat, M.KM.</u> NIP. 19680604 199403 1 002	Anggota		<u>18</u> / <u>2021</u> <u>08</u> .....
<u>Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 19740402 200501 1 003	Anggota		<u>19</u> / <u>2021</u> <u>08</u> .....

Tanggal Lulus: 12 Agustus 2021



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 : Ayu Danita Heristika  
NIM : 1602617009  
Fakultas/Prodi : Ilmu keolahragaan/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : danitaheristika@gmail.com

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

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

yang berjudul :  
Model Latihan Dribble Pada Cabang Olahraga Floorball

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 20 Agustus 2021

Penulis

( Ayu Danita Heristika )

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Model Latihan Dribble pada Cabang Olahraga Floorball**". Skripsi ini disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian skripsi ini dapat diselesaikan berkat kerjasama dan bantuan dari para pihak, maka dari itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada yang terhormat Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan FIK UNJ, Bapak Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd, Dosen Pembimbing I Bapak Dr. Samsudin, M.Pd dan Dosen Pembimbing II Bapak Drs. Endang Darajat, M. KM serta kepada kedua Orang Tua yang telah mendidik dan selalu mendukung, serta teman-teman yang telah membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti juga menyadari masih terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini yang disebabkan oleh keterbatasan peneliti. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka jika terdapat kritik dan saran terkait penelitian skripsi ini.

Jakarta, 30 Juli 2021

ADH

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	i
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	iv
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan masalah .....	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengembangan Model .....	Error! Bookmark not defined.
1.Model ASSURE.....	Error! Bookmark not defined.
2.Model ADDIE .....	Error! Bookmark not defined.
3.Model Borg & Gall .....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model yang dikembangkan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoretik.....	Error! Bookmark not defined.
1.Hakikat Model .....	Error! Bookmark not defined.
2.Hakikat Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
3.Hakikat <i>Dribble</i> .....	Error! Bookmark not defined.
4.Hakikat <i>Floorball</i> .....	Error! Bookmark not defined.
D. Rancangan Model.....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan waktu penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
C. Karakteristik Pengembangan Model .....	Error! Bookmark not defined.
D. Pendekatan Metode dan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
E. Langkah-langkah Pengembangan model	Error! Bookmark not defined.
1.Peneltian dan Pengumpulan Informasi	Error! Bookmark not defined.
2.Perencanaan Pengembangan Model....	Error! Bookmark not defined.
3.Validasi, Evaluasi dan Revisi Model ..	Error! Bookmark not defined.
4.Implementasi Model.....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Pengembangan Model .....	Error! Bookmark not defined.
1.Hasil Analisis Kebutuhan .....	Error! Bookmark not defined.

2. Model Draft Awal ..... Error! Bookmark not defined.  
3. Model Draft Final ..... Error! Bookmark not defined.  
B. Kelayakan Model ..... Error! Bookmark not defined.  
1. Data Hasil Validasi Ahli Floorball..... Error! Bookmark not defined.  
2. Data Hasil Validasi pelatih Floorball 1Error! Bookmark not defined.  
3. Data Hasil Validasi pelatih Floorball 2Error! Bookmark not defined.  
C. Pembahasan ..... Error! Bookmark not defined.

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** ..... Error! Bookmark not defined.  
A. Kesimpulan ..... Error! Bookmark not defined.  
B. Saran ..... Error! Bookmark not defined.

**DAFTAR PUSTAKA** ..... Error! Bookmark not defined.  
**LAMPIRAN** ..... Error! Bookmark not defined.



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nama Para Ahli.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Saran dan Masukan dari Ahli Floorball	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Saran dan Masukan dari Pelatih Floorball I	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Saran dan Masukan dari Pelatih Floorball 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Hasil Model Final.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Kelayakan Model .....	Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Model Pengembangan ASSURE..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 2 Model Pengembangan ADDIE..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 3 Chart Langkah-Langkah Pengembangan Adaptasi dari Borg, W.R dan Gall, M.D. 1983..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 4 Overload menghasilkan Overkompensasi dari Samsudin 2020 **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 5 Prinsip Reservible dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 6 teknik dribble forehand dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 7 teknik dribble backhand dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 8 Ukuran Stick Floorball dari Samsudi 2019**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 9 Bola Floorball dari Samsudin 2020 .. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 10 Gawang Resmi Floorball dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 11 Rink atau Pagar Floorball dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 12 teknik dribble forehand dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 13 teknik dribble forehand dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 14 teknik Receive Forehand dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 15 teknik Receive backhand dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 16 teknik Passing Forehand dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 17 teknik passing backhand dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 18 teknik Wrist Shoot dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 19 teknik Slap Shoot dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 20 teknik Drag shoot dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 21 teknik Outsweeper Shoot dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 22 teknik Backhand Shoot dari Samsudin 2020**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 23 rancangan model latihan dribble .... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Simple Dribble.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 2 Dribble Triangle .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 3 Dribble Roll.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 4 Dribble Circle .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 5 Dribble T .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 6 Dribble Roll.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 7 Dribble Circle .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 8 Dribble U.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 9 Dribble Compass .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 10 Dribble 3 cone shuttlerun .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 11 Dribble Figure Of Eight .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 12 Dribble Zigzag .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 13 Dribble Shuttle Run .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 14 Dribble Arrowhead .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 15 Dribble Sigma.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 16 Dribble Double X .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 17 Dribble Box .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 18 Dribble Slalom .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 19 Dribble Hourglass .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 20 Dribble Candy .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 21 Dribble Three Triangle .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 22 Dribble butterfly .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 23 Windmill .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 24 Dribble Windmill With Slalom .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 25 Dribble Star .....**Error! Bookmark not defined.**



LAMPIRAN 1 SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN ..... Error!

**Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 2 SURAT PERMOHONAN MENGADAKAN PENELITIAN

..... Error! Bookmark not defined.

LAMPIRAN 3 DOKUMENTASI PENELITIAN Error! Bookmark not defined.