

**MODEL LATIHAN BERTAHAN *FLOORBALL* UNTUK KLUB
OLAHRAGA PRESTASI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

RAM KARU

1604620046

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

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 perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 ketidakbenaran 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 17 Januari 2025
Yang membuat pernyataan

Intelligentia - Dignitas
Ram Karu
1602620046

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 perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 ketidakbenaran 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


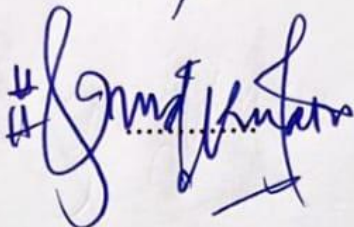
Jakarta 17 Januari 2025

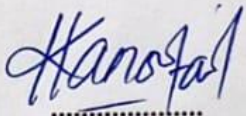
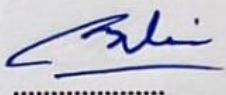

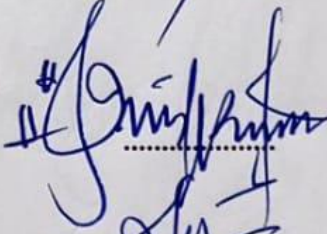
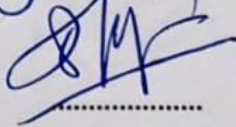
buat pernyataan



Ram Karu
1602620046

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u>		11/25 /2
NIP. 196610111992031004		
Pembimbing II		
<u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u>		30/01/2025
NIP. 197409042005012001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Prof. Dr. Ika Novitaria, S.Pd., SE., M.Si. MCE</u>	Ketua		5/25 /2
NIP. 197911092003122001			
2. <u>Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.</u>	Sekretaris		8/25 /2
NIP. 198612302024212001			
3. <u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u>	Anggota		11/25 /2
NIP. 196610111992031004			
4. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u>	Anggota		30/01/2025
NIP. 197409042005012001			
5. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd</u>	Anggota		3/25 /2
NIP. 198112182010121002			

Tanggal lulus :



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Ram Karu
NIM : 1602620046
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan kepelatihan olahraga
Alamat email : ramchesaja@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 :

Model latihan bertahan Floorball untuk klub olahraga
Prestasi 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, 12 Februari 2025

Penulis

(Ram Karu)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan begitu banyak nikmat, yakni nikmat iman, islam, dan sehat kepada penulis, tanpa nikmat tersebut penulis sulit mengerjakan skripsi ini, tak lupa sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita manusia yang mulia yakni Sayyidina Wa Maulana Muhammad Sholallahu Alaihi Wasallam beserta para keluarganya, sahabatnya, tabi'in, dan kepada kita khususnya penulis semoga mendapatkan syfaa'at beliau di akhirat nanti, aamiin. Pada kesempatan ini izinkan penulis memberikan persembahan kepada:

Allah Subhannahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam tanpa ridhonya penulis tidak bisa menyelesaikan skripsi ini, serta orang tua saya yang sudah melahirkan, merawat dan mendidik saya sampai saat ini tanpa ada rasa ngeluh dan tanpa ada rasa pamrih inilah yang sekiranya dapat saya persembahkan untukmu Ibu Abusia Samay dan Bapak Ilmi Karu tanpa ridho orang tua saya tidak akan bisa menyelesaikannya, serta kepada saudara kandung yakni Jufri Karu, Fitra Karu, Yanto Karu, Afdal Karu tanpa do'a dan dukungan beliau penulis akan kesulitan menyelesaikan skripsi ini.

Saya mengucapkan banyak terimakasih kepada Keluarga Floorball UNJ yang sudah membuat saya menjadi atlet DKI Jakarta dan memberikan ilmu yang tidak terhingga. Serta tidak lupa kepada dosen pembimbing 1&2 Bapak Dr. Samsudin, M.Pd dan Dosen Pembimbing II Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, S Pd., M. Pd serta Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang luar biasa kepada saya serta dukungan terbaik. Akhir kata saya ucapkan terima kasih yang sedalam – dalamnya untuk keluarga besar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, semoga kebaikan kalian dibalas oleh ALLAH SWT.

Intelligentia - Dignitas

ABSTRAK

MODEL LATIHAN BERTAHAN *FLOORBALL* UNTUK KLUB OLAHRAGA PRESTASI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan bertahan (*defense*) dalam olahraga *floorball* yang diterapkan pada Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta (KOP UNJ). Berdasarkan pengamatan, ditemukan bahwa latihan bertahan masih dilakukan secara monoton dan kurang bervariasi, sehingga berdampak pada keterbatasan keterampilan bertahan para atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE, yang melibatkan lima tahapan utama: analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Hasil penelitian ini menghasilkan 21 model latihan bertahan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan taktis, teknis, dan strategi pertahanan para atlet. Model latihan mencakup berbagai bentuk seperti zona *defense*, *half court*, dan *full court*, serta disusun dalam buku panduan yang dapat digunakan sebagai referensi pelatih. Validasi dan evaluasi oleh ahli *floorball* dan pelatih menunjukkan bahwa model yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan variasi latihan dan mengurangi kebosanan atlet selama latihan. *Implementasi* model ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bertahan atlet secara menyeluruh, memberikan inspirasi bagi pelatih dalam merancang latihan inovatif, dan memperkaya wawasan dalam pembinaan olahraga *floorball* di Indonesia.

Kata Kunci : *Floorball*, latihan bertahan, model, UNJ, strategi pertahanan, prestasi.

Intelligentia - Dignitas

ABSTRACT

FLOORBALL DEFENSIVE TRAINING MODEL FOR THE JAKARTA STATE UNIVERSITY ACHIEVEMENT SPORTS CLUB

This study aims to develop a defense training model in floorball for the Universitas Negeri Jakarta Performance Sports Club (KOP UNJ). Observations revealed that defensive training was often conducted in a monotonous manner, leading to limited defensive skills among athletes. This research adopts the Research and Development (R&D) approach using the ADDIE model, which includes five main stages: analysis, design, development, implementation, and evaluation. The results of this study produced 21 defense training models designed to enhance tactical, technical, and strategic defensive capabilities of the athletes. The training models include various forms such as zone defense, half-court, and full-court strategies, and are compiled into a guidebook for coaches. Validation and evaluation by floorball experts and coaches demonstrated that the developed models are effective in increasing training variations and reducing athlete boredom during practice. The implementation of this model is expected to comprehensively improve athletes' defensive skills, inspire coaches to design innovative training sessions, and contribute to the advancement of floorball coaching in Indonesia.

Keywords : Floorball, defense training, model, UNJ, defensive strategies, sports.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M. Si, selaku Ketua Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Samsudin, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, S. Pd. M. Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Ayah Ilmi Karu, Ibu Abusia Samay dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat Icha Solisa, Andi, Hisyam, Yulianus, Mazlan yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta 17 Januari 2025

Intelligentia - Dignitas
RK

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan masalah	5
D. Kegunaan penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Model – Model Pengembangan	9
2. Model ADDIE	10
C. Konsep Model yang dikembangkan.....	16
D. Kerangka Teoretik	16
a. Hakikat Model	16
b. Hakikat Bertahan <i>Floorball</i>	17
c. Hakikat Latihan	24
d. Hakikat KOP	28
E. Rancangan Model	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat dan waktu penelitian	48
C. Karakteristik Pengembangan Model	49
D. Pendekatan Metode dan Penelitian	49
E. Langkah-langkah Pengembangan model	50
F. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	53
a. Validasi desain	53
b. Revisi produk	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Pengembangan Model	56
1. Hasil Analisis Kebutuhan	56
2. Model Draf Awal	57
3. Model Draf Final	61
B. Kelayakan Model	92
C. Pembahasan	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	108

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Model ADDIE	7
Gambar 2 Lapangan <i>Floorball</i>	8
Gambar 3 Stik <i>Floorball</i>	12
Gambar 4 Bola <i>Floorball</i>	19
Gambar 5 Gawang <i>Floorball</i>	19
Gambar 6 Ring <i>Floorball</i>	20
Gambar 7 Peralatan kiper	21
Gambar 8 Teknik <i>Dribble Forehand</i>	21
Gambar 9 Teknik <i>Dribble Backhand</i>	22
Gambar 10 Teknik <i>Receive Forehand</i>	22
Gambar 11 Teknik <i>Receive Backhand</i>	23
Gambar 12 <i>Passing Forehand</i>	23
Gambar 13 <i>Passing Backhand</i>	24
Gambar 14 Teknik <i>Wrist Shoot</i>	24
Gambar 15 Teknik <i>Slap Shoot</i>	25
Gambar 16 Teknik <i>Drag Shoot</i>	26
Gambar 17 Teknik <i>Outsweeper Shoot</i>	27
Gambar 18 Teknik <i>Backhand Shoot</i>	27
Gambar 19 Otot Penunjang <i>Defense</i>	28
Gambar 20 Otot Penunjang <i>Defense</i>	29
Gambar 21 Rancangan Model Latihan Bertahan	29
Gambar 1 <i>Shield Information Drill</i>	30
Gambar 2 <i>Corner Defense</i>	31
Gambar 3 <i>Side Defense</i>	35
Gambar 4 <i>Defense Behind The Goal</i>	36

Gambar 5 <i>Flat Defense</i>	39
Gambar 6 <i>Diamond Defense</i>	41
Gambar 7 <i>Two – Two Defense</i>	41
Gambar 8 <i>Box Defense</i>	42
Gambar 9 <i>4 – Man Defense</i>	43
Gambar 10 <i>Drill Intensif 3v3</i>	45
Gambar 11 <i>Tri- Zone Strategy</i>	62
Gambar 12 <i>Dynamic Duo Challenge</i>	63
Gambar 13 <i>Duo Defense Drill</i>	64
Gambar 14 <i>Triple Play Challenge</i>	65
Gambar 15 <i>Triangle Defense</i>	67



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Nama Para Ahli.....	54
Tabel 2 Hasil Analisis Kebutuhan.....	57
Tabel 3 Saran dan Masukan dari Ahli <i>Floorball</i>	58
Tabel 4 Saran dan Masukan dari Pelatih <i>Floorball</i> 1.....	59
Tabel 5 Saran dan Masukan dari Pelatih <i>Floorball</i> 2.....	60
Tabel 6 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan bertahan.....	93
Tabel 7 Hasil Revisi dari Ahli Terhadap Model Latihan bertahan.....	94



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Validasi.....	101
Lampiran 2 Surat Permohonan Mengadakan Penelitian.....	104
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	106



Intelligentia - Dignitas