

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *WRIST PASS* DAN *DRAG PASS* TERHADAP HASIL AKURASI *PASSING* ATLET KOP *FLOORBALL* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



Intelligentia - Dignitas

ACHMAD WISNU SAPUTRA

1602621013

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
Prof. Dr. Samsudin., M.Pd NIP. 196610111992031004		25/07/2025	
Pembimbing II			
Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog. NIP. 197606242005012005		22/07/2025	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bayu Nugraha, M.Pd. NIP. 198112182010121002	Ketua		25/25
2. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd NIP. 197409042005012001	Sekretaris		28/07/2025
3. Prof. Dr. Samsudin., M.Pd NIP. 196610111992031004	Anggota		25/07/2025
4. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog Anggota NIP. 197606242005012005			22/07/2025
5. Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd NIP. 197404022005011003	Anggota		28/07/2025

Tanggal Lulus: 17 Juli 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 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, 24 Maret 2025

Yang membuat pernyataan,

The image shows a handwritten signature in blue ink over a yellow official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'MAB 56AMX41775360'.

Achmad Wisnu Saputra
No. Reg 1602621013



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 : Achmad Wisnu Saputra
NIM : 1602621013
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : Achmad.wisnu796@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 METODE LATIHAN WRIST PASS DAN DRAG PASS
TERHADAP HASIL AKURASI PASSING ATLET KOP FLOORBALL
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, 30 Juli 2025

Penulis

(Achmad Wisnu Saputra)
nama dan tanda tangan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan begitu banyak rahmat karunia dan anugerah serta sehat kepada penulis, tanpa anugerahnya tersebut penulis sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini izinkan penulis memberikan persembahan kepada:

1. Allah SWT, atas anugerahnya telah memberikan kekuatan, petunjuk, serta menyertai perjalanan penulis sepanjang perjalanan studi ini.
2. Kedua orang tua saya, Ibu Siti Maemunah dan Bapak Riman yang tanpa kenal lelah merawat dan mendidik penulis sejak kecil hingga sampai saat ini tanpa mengeluh dan meminta timbal balik. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi. Ibu dan Ayah harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang ibu ayah lalui.
3. Abang dan adik saya, Zaenal Mustofa dan Surya Ayub. Terima kasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis.
4. Teman-teman yang sudah memberikan semangat dan menemani proses penulisan skripsi ini bersama-sama yang saya tidak bisa sebutkan satu persatu namanya.
5. Para pelatih yang telah melatih penulis selama ini saat berada di KOP *Floorball* UNJ, kepada Bayu Munandar, S.Pd, Hibban Achmad Kafabi S.Or, dan Reza Pahlawan S.Pd yang dengan tulus melatih tanpa meminta imbalan sedikitpun. Tidak lupa kepada senior-senior lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya.
6. Keluarga besar KOP *Floorball* UNJ, yang telah menjadi wadah bagi penulis untuk dapat mengembangkan kemampuan serta meraih prestasi selama ini dan junior KOP *Floorball* UNJ yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian untuk mendukung penulisan skripsi ini.
7. Dosen pembimbing 1 dan 2 Prof. Dr. Samsudin, M.Pd dan Dr. Juriana, M.Si, Psikolog, Pembimbing Akademik penulis yaitu Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd, dan Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si yang telah membantu dan memberikan masukan tentang instrumen tes akurasi skripsi ini, serta 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.



MOTTO

“Janganlah takut jatuh karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah, dan jangan pernah takut salah karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua”

- Prof. Dr. H. Abdul Malik Karim Amrullah/Buya Hamka

“Lokasi Lahir boleh dimana saja, tapi lokasi mimpi harus dilangit”

- H. Anies Rasyid Baswedan, S.E., M.P.P., Ph.D.



EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *WRIST PASS* DAN *DRAG PASS* TERHADAP HASIL AKURASI *PASSING* ATLET KOP *FLOORBALL* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, (1) Efektivitas metode latihan *wrist pass* terhadap kemampuan akurasi *passing* atlet KOP *Floorball* UNJ (2) Efektivitas metode latihan *drag pass* terhadap kemampuan akurasi *passing* atlet KOP *Floorball* UNJ (3) Perbandingan efektivitas metode latihan *wrist pass* dan *drag pass* terhadap kemampuan akurasi *passing* atlet KOP *Floorball* UNJ. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 48 atlet KOP *Floorball* UNJ. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi *passing* untuk *floorball*. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik uji t. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa (1) Metode latihan *wrist pass* efektif untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* atlet KOP *Floorball* UNJ. Hal ini dapat dilihat dari hasil thitung = 3,130 > ttabel = 2,262 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. (2) Metode latihan *drag pass* efektif untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* atlet KOP *Floorball* UNJ. Hal ini dapat dilihat dari hasil thitung = 2,691 > ttabel = 2,262 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. (3) Metode latihan *wrist pass* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* dari pada metode latihan *drag pass* terhadap peningkatan kemampuan akurasi *passing* atlet KOP *Floorball* UNJ. Hal ini dapat dilihat dari hasil thitung = 11,353 > ttabel = 2,101 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil rata rata metode latihan *wrist pass* meningkat dari 8,90 pada *pre test* menjadi 10,60 pada *post test*, dengan persentase peningkatan sebesar 19,1%. Sementara itu, hasil rata rata metode latihan *drag pass* meningkat dari 6,80 pada *pre test* menjadi 8 pada *post test*, dengan persentase peningkatan sebesar 17,65%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan hasil akurasi *passing*, meskipun penerapan metode latihan *wrist pass* menunjukkan peningkatan akurasi *passing* yang lebih tinggi.

Kata Kunci : Latihan Akurasi *Passing*, *Wrist Pass*, *Drag Pass*

**EFFECTIVENESS OF WRIST PASS AND DRAG PASS
TRAINING METHODS ON THE PASSING ACCURACY OF KOP
FLOORBALL ATHLETES AT JAKARTA STATE UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to determine, (1) The effectiveness of the wrist pass training method on the passing accuracy of KOP Floorball UNJ athletes (2) The effectiveness of the drag pass training method on the passing accuracy of KOP Floorball UNJ athletes (3) Comparison of the effectiveness of the wrist pass and drag pass training methods on the passing accuracy of KOP Floorball UNJ athletes. In this study, the population was 48 KOP Floorball UNJ athletes. The sampling technique in the study used a purposive sampling technique of 20 people. The instrument used in this study was a passing accuracy test for floorball. The data analysis technique used the t-test statistical technique. The results of the study concluded that (1) The wrist pass training method is effective in improving the passing accuracy of KOP Floorball UNJ athletes. This can be seen from the results of $t_{\text{count}} = 3.130 > t_{\text{table}} = 2.262$ with a significance level of $\alpha = 0.05$. (2) The drag pass training method is effective in improving the passing accuracy of KOP Floorball UNJ athletes. This can be seen from the results of $t_{\text{count}} = 2.691 > t_{\text{table}} = 2.262$ with a significance level of $\alpha = 0.05$. (3) The wrist pass training method is more effective in improving passing ability than the drag pass training method in increasing the passing accuracy of KOP Floorball UNJ athletes. This can be seen from the results of $t_{\text{count}} = 11.353 > t_{\text{table}} = 2.101$ with a significance level of $\alpha = 0.05$. The average results of the wrist pass training method increased from 8.90 in the pre-test to 10.60 in the post-test, with a percentage increase of 19.1%. Meanwhile, the average results of the drag pass training method increased from 6.80 in the pre-test to 8 in the post-test, with a percentage increase of 17.65%. Based on these results, it can be concluded that both training methods are effective in improving passing accuracy results, although the application of the wrist pass training method shows a higher increase in passing accuracy.

Keywords: Passing Accuracy Training, Wrist Pass, Drag Pass

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat-Nya saya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas metode latihan *Wrist Pass* dan *Drag Pass* terhadap hasil akurasi *passing* atlet KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta”. Tulisan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini meskipun masih terdapat kekurangan dalam hasil penulisan ini. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Bayu Nugraha, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku dosen pembimbing pertama, Ibu Dr. Juriana, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing kedua, serta kepada Bapak Ari Subarkah, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu banyak penulis selama masa perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Riman dan Ibu Siti Maemunah dan Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penulisan proposal skripsi ini tentu tidak luput dari kesalahan. Karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kemajuan di masa yang akan datang.

Jakarta, 24 Maret 2025

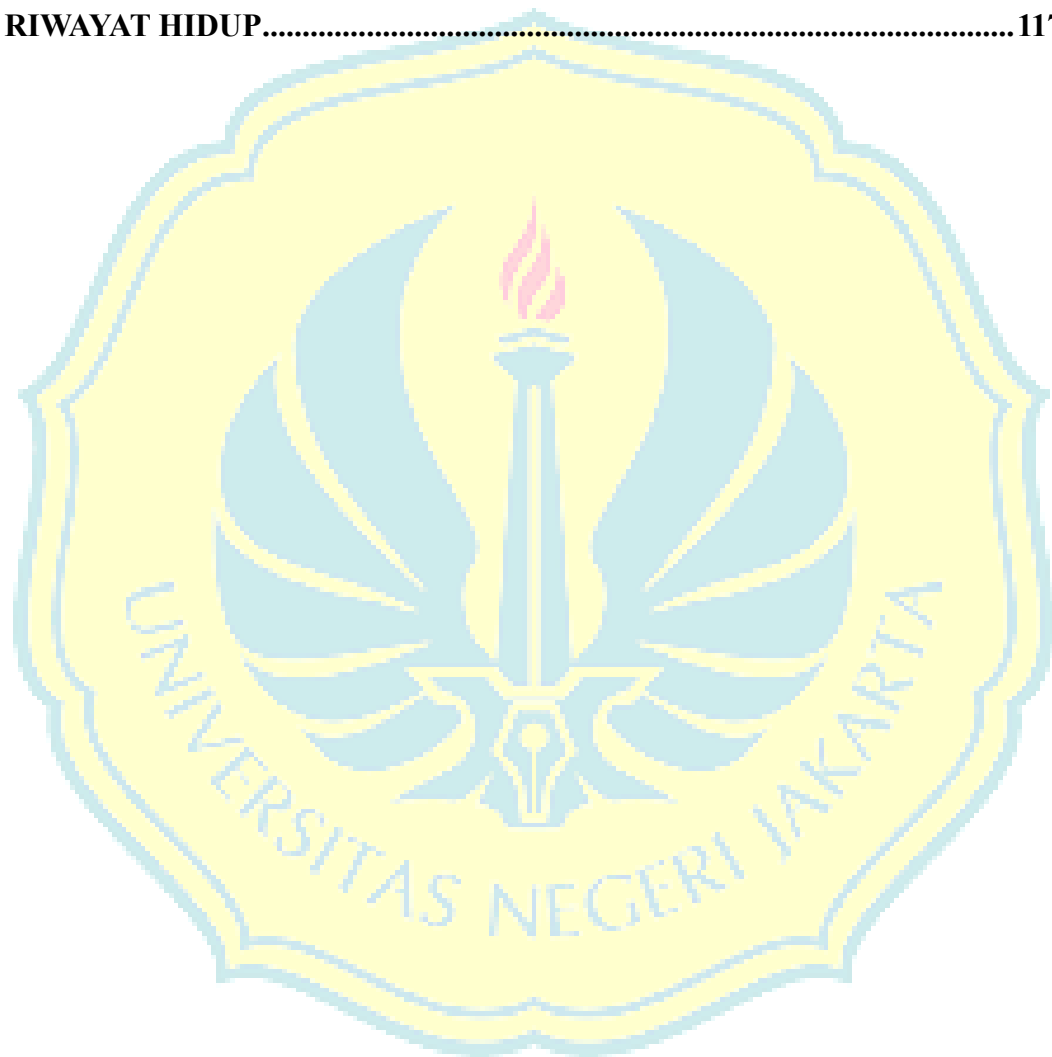
Penulis,

AWS

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Hakikat <i>Floorball</i>	6
2. Hakikat Latihan.....	24
3. Hakikat <i>Passing</i>	32
4. Hakikat Akurasi	36
5. Hakikat Klub Olahraga Prestasi.....	38
B. Kerangka Berpikir	39
C. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Instrumen Penelitian.....	49
G. Teknik Analisis Data.....	51
H. Hipotesis Statistika	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data	55

B. Pengajuan Hipotesis.....	63
C. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	76
RIWAYAT HIDUP	117



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Tes Akurasi	49
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian	55
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Wrist Pass</i>	56
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Wrist Pass</i>	58
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Drag Pass</i>	60
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Drag Pass</i>	61
Tabel 4. 6 Uji Normalitas <i>Wrist Pass</i>	63
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas <i>Wrist Pass</i>	64
Tabel 4. 8 Uji Normalitas <i>Drag Pass</i>	65
Tabel 4. 9 Uji Homogenitas <i>Drag Pass</i>	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan	12
Gambar 2. 2 Stik <i>Floorball</i> dan Ukuran Stik	13
Gambar 2. 3 Bola <i>Floorball</i>	13
Gambar 2. 4 Gawang <i>Floorball</i>	14
Gambar 2. 5 Rink <i>Floorball</i>	14
Gambar 2. 6 Perlengkapan Penjaga Gawang	15
Gambar 2. 7 Teknik <i>Dribble Forehand</i>	16
Gambar 2. 8 Teknik <i>Dribble Backhand</i>	16
Gambar 2. 9 Teknik <i>Receive Forehand</i>	17
Gambar 2. 10 Teknik <i>Receive Backhand</i>	18
Gambar 2. 11 Teknik <i>Passing Forehand</i>	18
Gambar 2. 12 Teknik <i>Passing Backhand</i>	19
Gambar 2. 13 Teknik <i>Drag Pass</i>	19
Gambar 2. 14 Teknik <i>Slap Pass</i>	20
Gambar 2. 15 Teknik <i>Wrist Pass</i>	21
Gambar 2. 16 <i>Wrist Shoot</i>	21
Gambar 2. 17 <i>Slap Shoot</i>	22
Gambar 2. 18 Teknik <i>Drag Shoot</i>	22
Gambar 2. 19 Teknik <i>Outsweeper Shoot</i>	23
Gambar 2. 20 Teknik <i>Backhand Shoot</i>	23
Gambar 2. 21 <i>Drag Pass</i> dari Stefan Dahlgren & Filip Dahlgren.	33
Gambar 2. 22 <i>Wrist Pass</i> dari Stefan Dahlgren & Filip Dahlgren.	34
Gambar 2. 23 <i>Slap Pass</i> dari Stefan Dahlgren & Filip Dahlgren.	34
Gambar 2. 24 Teknik <i>Passing forehand</i>	35
Gambar 2. 25 Teknik <i>Passing Backhand</i>	35
Gambar 2. 26 Anatomi Tubuh	36
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	46
Gambar 3. 2 Tes Akurasi <i>Passing</i>	50
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Tes Awal <i>Wrist Pass</i>	57
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Tes Akhir <i>Wrist Pass</i>	59
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Tes Awal <i>Drag Pass</i>	61
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Tes Akhir <i>Drag Pass</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengajuan Penelitian	76
Lampiran 2 Surat Balasan Dari KOP <i>Floorball</i> UNJ	77
Lampiran 3 Validasi Instrumen Tes.....	78
Lampiran 4 Validasi Program Latihan	80
Lampiran 5 Data Kelompok <i>Wrist Pass</i>	82
Lampiran 6 Data Kelompok <i>Drag Pass</i>	83
Lampiran 7 Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	84
Lampiran 8 Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	86
Lampiran 9 Perhitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku	87
Lampiran 10 Perhitungan Pengujian Hipotesis	91
Lampiran 11 Program Latihan	98
Lampiran 12 Dokumentasi Validasi Tes.....	113
Lampiran 13 Dokumentasi Tes Awal Sampai Tes Akhir.....	114

