

**EFEKTIVITAS LATIHAN *SHOOTING WRIST SHOOT* DAN
SLAP SHOOT TERHADAP AKURASI *SHOOTING* ATLET KOP
FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Tri Ragil Saputra

1602621012

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar

Sarjana Pendidikan

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

2025



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 : TRI RAGIL SAPUTRA
NIM : 1602621012
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN / PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat email : triragil5123@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 SHOOTING WRIST SHOOT DAN SIAP SHOOT
TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET KOP FIDOBAIL 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

Penulis


(TRI RAGIL SAPUTRA)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd
NIP. 196610111992031004

Pembimbing II

Dr. Muhamad Arif, M.Pd
NIDN. 0023028304



30/2025
7



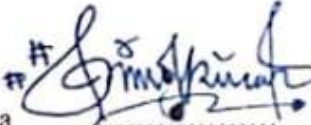
29/2025
7

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd
NIP. 197409042005012001

Ketua



16/2025
7

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

Sekretaris



30/2025
7

3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd
NIP. 196610111992031004

Anggota



30/2025
7

4. Dr. Muhamad Arif, M.Pd
NIDN. 0023028304

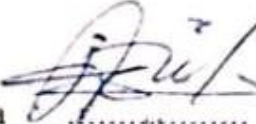
Anggota



29/2025
7

5. Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd
NIP. 197404022005011003

Anggota



14/2025
7

LEMBAR 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 lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tulisan 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan 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, 2025

Yang membuat pernyataan



Tri Ragi Saputra

No. Reg 1602621012

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 Sutirah dan Bapak Darto 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. Teman-teman saya terutama untuk kamar 402 yang sudah memberikan semangat dan menemani proses penulisan skripsi ini bersama-sama yang saya tidak bisa sebutkan satu persatu namanya dan khususnya untuk senior saya bang ram karu yang telah meminjamkan laptopnya untuk mengerjakan skripsi saya ini.
4. 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.
5. 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.
6. Dosen pembimbing 1 dan 2 Prof. Dr. Samsudin, M.Pd dan Dr. Muhanad Ari, M.Pd, 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 Bapak dosen Fahmi Fahrezy yang telah memberikan banyak motivasi dan arahan serta kesempatan kesempatan yang telah beliau berikan selama saya kuliah

EFEKTIVITAS LATIHAN *SHOOTING WRIST SHOOT* DAN *SLAP SHOOT* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* ATLET KOP *FLOORBALL* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *wrist shoot* dan *slap shoot* terhadap akurasi shooting atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Shooting merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket, dan akurasi shooting menjadi indikator utama keberhasilan mencetak poin. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-test post-test control group*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet KOP UNJ yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok latihan *wrist shoot* dan kelompok latihan *slap shoot*, masing-masing berjumlah X orang (jumlah peserta disesuaikan). Data diperoleh melalui tes akurasi shooting sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik parametrik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting, namun terdapat perbedaan efektivitas antara keduanya. Latihan *wrist shoot* menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan *slap shoot*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *wrist shoot* lebih efektif dalam meningkatkan akurasi shooting atlet KOP UNJ.

Kata kunci: *wrist shoot*, *slap shoot*, akurasi shooting, latihan, KOP UNJ

Intelligentia - Dignitas

**EFEKTIVITAS LATIHAN *SHOOTING WRIST SHOOT* DAN
SLAP SHOOT TERHADAP AKURASI *SHOOTING* ATLET KOP
FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of *wrist shoot* and *slap shoot* training on the shooting accuracy of athletes from the Prestasi Sports Club (KOP) at Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Shooting is a fundamental skill in basketball, and shooting accuracy is a key indicator of scoring success. The research employed an experimental method using a pre-test and post-test control group design. The participants were divided into two training groups: one trained with the *wrist shoot* method and the other with the *slap shoot* method, *each consisting of X athletes* (adjustable based on actual sample size). Data were *collected* through shooting accuracy tests conducted before and after the *training* intervention and analyzed using appropriate statistical tests. The findings *revealed* that both training methods positively impacted shooting accuracy, but the *wrist shoot training* showed a more significant improvement compared to the *slap shoot*. Therefore, it can be concluded that *wrist shoot* training is more effective in enhancing the *shooting accuracy* of KOP UNJ *athletes*.

Keywords: *wrist shoot, slap shoot, shooting accuracy, KOP UNJ*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan Shooting Wrist Shoot dan Slap Shoot Terhadap Hasil Akurasi Shooting atlet KOP Floorball Universitas Negeri Jakarta”. Tulisan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan 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 Olahraga 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, Bapak Dr. Muhammad Arief, M.Pd 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.

Jakarta, 2025

Tri Ragil Saputra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRAC.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B.Fokus Masalah	5
C.Perumusan Masalah	5
D.Perumusan Masalah.....	6
E.Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A.Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Permainan <i>Floorball</i>	8
2. Hakikat Teknik Dasar Permainan <i>Floorball</i>	16
3. Hakikat <i>Efektivitas</i>	24
4. Hakikat Akurasi.....	25
5. Hakikat KOP	26
6. Karakteristik Remaja Akhir (usia 18 – 20 taun)	27
7. Hakikat Latihan	31
B.Kerangka Berfikir.....	37
C.Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A.Tujuan Penelitian	40
B.Tempat Dan Waktu Penelitian.....	40
C.Metode Penelitian.....	41
D.Populasi dan sampel.....	42

E. Teknik Pengumpulan data	43
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data	48
B. Pengujian Hipotesis	53
C. Pembahasan Hasil	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 Anatomi Otot Lengan	11
Gambar 2.3 Lapangan <i>Floorball</i>	13
Gambar 2. 4 stik <i>floorball</i> dan ukurannya	14
Gambar 2. 5 Bola <i>Floorball</i>	15
Gambar 2. 6 Gawang <i>Floorball</i>	15
Gambar 2. 7 <i>Rink</i>	16
Gambar 2. 8 Peralatan Kiper <i>Floorball</i>	16
Gambar 2. 9 <i>Dribble Forehand</i>	17
Gambar 2. 10 <i>Dribble Backhand</i>	18
Gambar 2. 11 <i>Receive Forehand</i>	19
Gambar 2. 12 <i>Receive Backhand</i>	19
Gambar 2. 13 <i>Passing Forehand</i>	20
Gambar 2. 14 <i>Passing Backhand</i>	21
Gambar 2. 15 <i>Wrist Shoot</i>	22
Gambar 2. 16 <i>Slap Shoot</i>	22
Gambar 2. 17 <i>Drag Shoot</i>	23
Gambar 2. 18 <i>Backhand Shoot</i>	23
 Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	 42
Gambar 3. 2 Instrumen <i>Test Shoot</i>	44
 Gambar 4. 2 Histogram Tes Awal <i>Wrist Shoot</i>	 49

Gambar 4. 3 Histogram Tes Akhir <i>Wrist Shoot</i>	50
Gambar 4. 4 Histogram Tes Awal <i>Slap Shoot</i>	51
Gambar 4. 5 Histogram Tes Akhir <i>Slap Shoot</i>	52



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Table 1 Tes Awal <i>Wrist Shoot</i>	49
Table 2 Tes Akhir <i>Wrist Shoot</i>	49
Table 3 Tes Awal <i>Slap Shoot</i>	51
Table 4 Tes Akhir <i>Slap Shoot</i>	52
Table 5 Data Uji Normalitas	53
Table 6 Uji Homogenitas	54
Table 7 <i>Gain Score</i>	55
Table 8 Uji Independent Sampel Test	56



Intelligentia - Dignitas



Intelligentia - Dignitas