

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SHOOTING
DALAM PERMAINAN FLOORBALL DENGAN
MENGUNAKAN MEDIA HULA HOOP PADA SISWA SMP**



Intelligentia - Dignitas

BASTIANA MARGRET CHELSY NASADIT

1601619097

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FLOORBALL DENGAN MENGUNAKAN MEDIA HULAHOOP PADA SISWA SMP

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media hulahoop terhadap peningkatan keterampilan shooting dalam permainan floorball pada siswa SMP Negeri 74 Jakarta. Shooting merupakan salah satu keterampilan penting dalam floorball, sehingga diperlukan media latihan yang dapat mendukung peningkatan kemampuan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, subjek penelitian berjumlah 15 siswa. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan shooting, sedangkan media yang digunakan adalah hulahoop sebagai alat bantu latihan. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan bahwa data pretest berdistribusi normal ($\text{Sig.} = 0,321 > 0,05$), sedangkan data posttest tidak berdistribusi normal ($\text{Sig.} = 0,029 < 0,05$). Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilanjutkan dengan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -3,412$ dengan signifikansi (Exact Sig. 2- tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Rata-rata nilai pretest siswa adalah 45, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 62, dengan selisih sebesar 17 poin atau peningkatan sebesar 37%. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media hulahoop berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting dalam permainan floorball pada siswa SMP Negeri 74 Jakarta.

Kata Kunci: floorball, keterampilan shooting, media hulahoop

Intelligentia - Dignitas

**EFFORTS TO IMPROVE SHOOTING SKILLS
IN FLOORBALL GAMES BY USING MEDIA HULAHOPP
IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

ABSTRACT

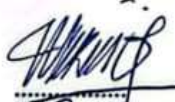
This study aims to analyze the effect of using a hula hoop on improving shooting skills in floorball among students at SMP Negeri 74 Jakarta. Shooting is a crucial skill in floorball, so training media that can support this improvement is necessary. This study used a quantitative method with an experimental approach, with 15 students as subjects. The instrument used was a shooting skills test, while the hula hoop was used as a training aid. Data analysis began with a normality test using the Shapiro-Wilk test. The results showed that the pretest data were normally distributed ($\text{Sig.} = 0.321 > 0.05$), while the posttest data were not normally distributed ($\text{Sig.} = 0.029 < 0.05$). Therefore, hypothesis testing continued with the non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test. The test results showed a Z-value of -3.412 with a significance level (Exact Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. The average pretest score was 45, while the average posttest score increased to 62, a difference of 17 points, or a 37% increase. These results indicate that the use of hula hoops has a positive and significant effect on improving shooting skills in floorball among students at SMP Negeri 74 Jakarta.

Keywords: floorball, shooting skills, media hulahoop

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I <u>Dr.Iwan Setiawan,M.Pd</u> NIP. 197303052009121001	Tanda tangan  	Tanggal 15/12 2025
Pembimbing II <u>Muchtar Hendra Hasibuan,M.Pd</u> NIP. 197510092005011002	Tanda tangan  	Tanggal 18/12 2025

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
1. <u>Dr.Wahyuningtyas Puspitorini,S.Pd,M.Kes.AIFO</u> NIP. 197205222006042001	ketua		20/01 2026
2. <u>Prof. Dr.Samsudin,M.Pd</u> NIP. 196610111992031004	Sekretaris		19/01 2026
3. <u>Dr.Iwan Setiawan,M.Pd</u> NIP. 197303052009121001	Anggota		15/12 2025
4. <u>Muchtar Hendra Hasibuan,M.Pd</u> NIP. 197510092005011002	Anggota		18/12 2025
5. <u>Dr. Muhammad Gilang Ramadhan,M.Pd</u> NIP. 199402162024061003	Anggota		7/01 2026

Tanggal lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa

1. Skripsi ini saya buat tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta ataupun di perguruan tinggi lain
2. Skripsi ini adalah murni dari sebuah ide, gagasan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing
3. Seluruh tulisan dalam skripsi ini tidak terdapat pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali pendapat yang dijadikan sebagai acuan dan telah disebutkan nama pengarang serta dicantumkan pada daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 19 November 2025

at pernyataan



Bastiana.M.C Nasadit
No.Reg 1601619097



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : BASTIANA. MARGRET. CHELSY. NASADIT
NIM : 1601619097
Fakultas/Prodi : ilmu keolahragaan dan kesehatan / pendidikan jasmani
Alamat email : bastinasadit1102@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting dalam
Permainan Floorball dengan Menggunakan Media hula hoop pada siswa
SMP.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 27 Januari 2026

Penulis


(Bastiana M.C. Nasadit
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Syalom/Assalamulaikum

Segala Puji dan syukur penulis panajatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, yang telah melimpahkan berkat kesehatan,kekuatan,serta kelancaran, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan tugas akhir saya sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan program studi S-1 Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri jakarta dengan judul : **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam permainan Floorball Dengan Menggunakan Media hulahoop Pada Siswa SMP”**.

Dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu yang telah membantu dan membimbing saya untuk menyelesaikan Tugas akhir ini. Pada proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, adapun Bapak/Ibu tersebut adalah ibu **Prof. Dr.Nofi Marlina Siregar,M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Ibu **Dr.Wahyuningtyas Puspitorini,S.Pd,M.Kes,AIFO** selaku Ketua Progrm Studi Pendidikan Jasmani,**Bapak Dr.Iwan Setiawan,M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Muchar Hendra Hasibuan,M.Pd** selaku Dosen pembimbing II, Bapak **Prof. Dr.Samsudin,M.Pd** selaku Penasehat Akademik, Bapak **Dr. Herman Chaniago,MM** Selaku Dosen Ahli Pembelajaran,Bapak **Bayu Munandar,S.Pd** selaku pelatih Ahli Floorball, Bapak **Zulfadhli,S.Pd** selaku Guru Pendidikan Jasmani di **SMP NEGERI 74 JAKARTA**,dan anak anak ekstrakurikuler floorball **SMP NEGERI 74 JAKARTA**. Serta kepada keluarga saya yang selalu mendukung dan mendorong baik dalam doa,material dan moral agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini, dan kepada teman teman saya yang banyak sekali membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna ,baik dari segi penyusunan maupun dari isinya.oleh karena itu,kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat di harapkan dari semua pihak demi kesempurnaan

skripsi ini.saya berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk para pembaca. Terima kasih yang sangat Luar biasa saya ucapkan, Salam Olahraga,Jaya!

Jakarta, 19 November 2025

BN



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR PUSTAKA

JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Kerangka Teoritik.....	9
1. Pengertian Floorball.....	9
a. Shotting Floorball.....	10
b. Teknik dasar Foorball	11
c. Peralatan Flooorball	15
2. Pengertian Permainan	19
3. Pengertian Media	20
4. Karakteristik Siswa Menengah Pertama	22

B. Kerangka Berpikir.....	25
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian	29
1. Jenis Penelitian.....	29
2. Desain Penelitian	30
D. Populasi dan Sempel.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel.....	33
E. Teknik pengumpulan Data.....	33
1. Tes	33
2. Observasi Eksperimen	35
F. Instrumen Penelitian	35
G. Pengujian Validasi	38
1. Uji Validitas	38
H. Teknik Analisis Data	41
1. Statistika Deskriptif	42
2. Uji Normalitas.....	43
3. Uji Hipotesis	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data.....	46
1. Hasil tes awal (pretest).....	47
2. Hasil tes akhir (posttest)	48
3. Hasil Perbandingan tes awal dan tes akhir	49
B. Pengujian Hipotesisi	50
a. Uji Normalitas.....	50
b. Uji Wilcoxon Signed Rank Tenk	51
c. Statistik Test.....	51

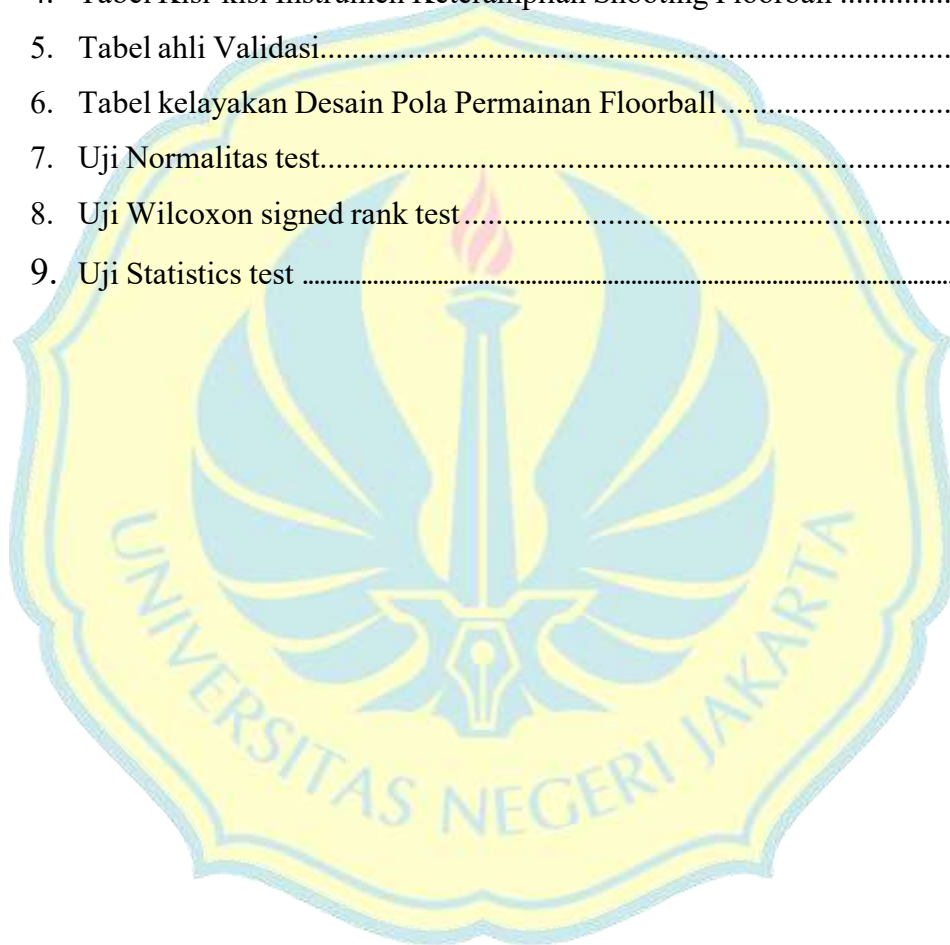
C. Pembahasan Hasil.....	52
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	60
RIWAYAT HIDUP	98



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

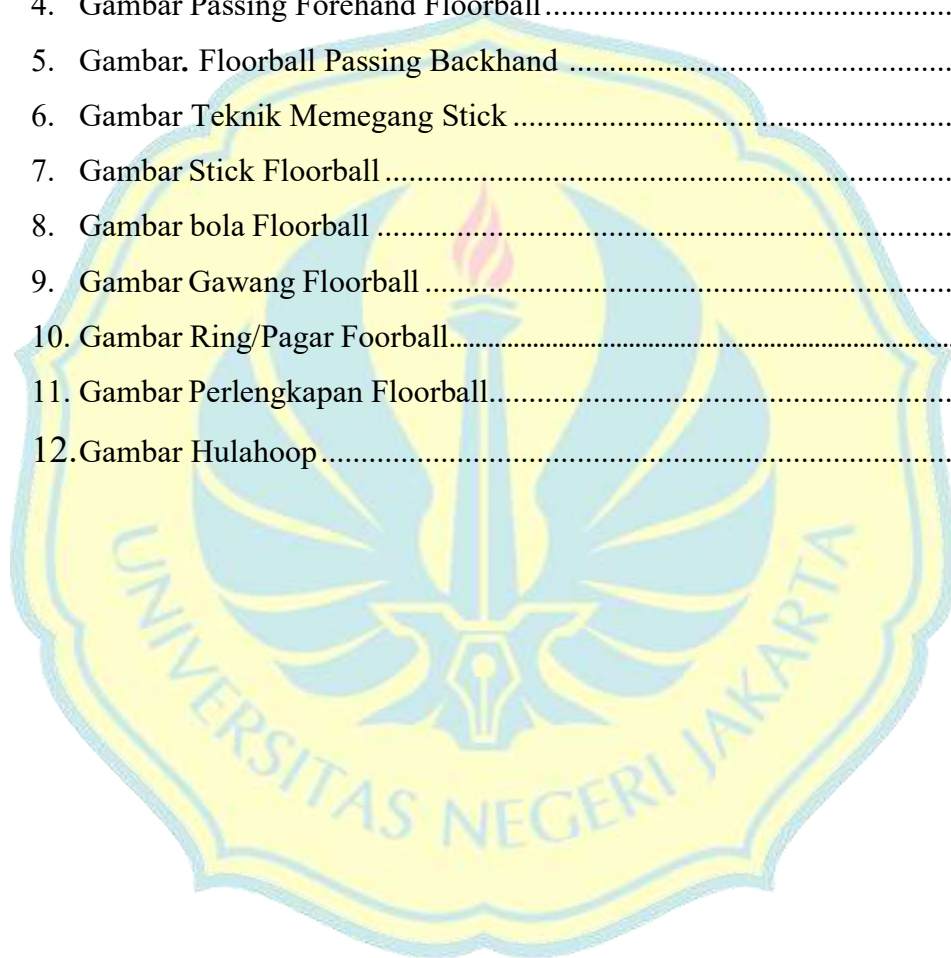
1. Tabel Ukuran Tongkat/Stick Floorball.....	20
2. Tabel Kerangka Berpikir	28
3. Tabel Pretest- Posttest Control Group Design	31
4. Tabel Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Shooting Floorball	35
5. Tabel ahli Validasi.....	39
6. Tabel kelayakan Desain Pola Permainan Floorball.....	40
7. Uji Normalitas test.....	50
8. Uji Wilcoxon signed rank test.....	51
9. Uji Statistics test	52



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar shooting wrist shoot.....	10
2. Gambar Teknik Dribble Floorball Forehand & Backhand	12
3. Gambar Teknik Receive Floorball Forehand & Backhand	13
4. Gambar Passing Forehand Floorball	14
5. Gambar. Floorball Passing Backhand	14
6. Gambar Teknik Memegang Stick	17
7. Gambar Stick Floorball	17
8. Gambar bola Floorball	17
9. Gambar Gawang Floorball	18
10. Gambar Ring/Pagar Floorball.....	18
11. Gambar Perlengkapan Floorball.....	19
12. Gambar Hulahoop.....	20



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat pengajuan penelitian.....	61
Lampiran 2 surat balasan dari SMP Negeri 74	62
Lampiran 3 validasi instrument pelatih floorball	63
Lampiran 4 validasi dosen pembelajaran.....	64
Lampiran 5 validasi guru penjas SMP Negeri 74	65
Lampiran 6 surat permohonan dosen pembimbing.....	66
Lampiran 7 surat tugas membimbing.....	67
Lampiran 8 data pretest floorball	68
Lampiran 9 data posttest floorball.....	69
Lampiran 10 data gabungan pretest dan posttest	70
Lampiran 11 program treatment	71
Lampiran 12 grafik intensitas	73
Lampiran 13 dokumentasi penelitian	74
Lampiran 14 desain pola	77

Intelligentia - Dignitas