

MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET UNTUK REMAJA



RIZKA ANTONI

9903817048

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Memperoleh Gelar Magister

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET UNTUK REMAJA

RIZKA ANTONI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan suatu rancangan model latihan shooting pada bola basket dan memperoleh data empiris tentang efektifitas dan efisiensi hasil pengembangan model latihan shooting bola basket untuk remaja.

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (research and development) dari Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah penelitian. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet bola basket ekstrakurikuler SMPN1 Bukittinggi. Hasil akhir dalam penelitian ini berupa buku panduan model latihan shooting bola basket untuk remaja sejumlah 25 model yang telah melalui evaluasi para ahli, uji coba dan revisi, serta telah di uji keefektifitasannya. Efektifitas menggunakan Teknik “uji-t” data dari hasil pre-test dan post-test dengan taraf signifikannya 0,05. Berdasarkan hasil uji efektifitas menggunakan uji-t, dari perbedaan hasil keterampilan maupun ketepatan shooting bola basket antara pre test dan post test diperoleh $t_0 = 18.656$ lebih besar dari harga $t_1 = 0,000$ pada keterampilan shooting dan $t_0 = 19.693$ lebih besar dari harga $t_1 = 0,000$ pada ketepatan shooting maka hipotesis **ditolak**. Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre dan post test dari keterampilan maupun ketepatan shooting bola basket. Rata rata pretest pada keterampilan shooting dengan mean = 50.15 lebih kecil dari pada rata rata post test mean= 56.73. Data pre test dari ketepatan shooting dengan mean = 5.28 lebih kecil dari post test mean = 8.05.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, model latihan shooting bola basket untuk remaja efektif di gunakan untuk meningkatkan ketepatan dan Teknik shooting bola basket.

Kata kunci: Model Latihan, *Shooting* Bola Basket



BASKETBALL SHOOTING PRACTICE MODELS FOR TEENS

RIZKA ANTONI

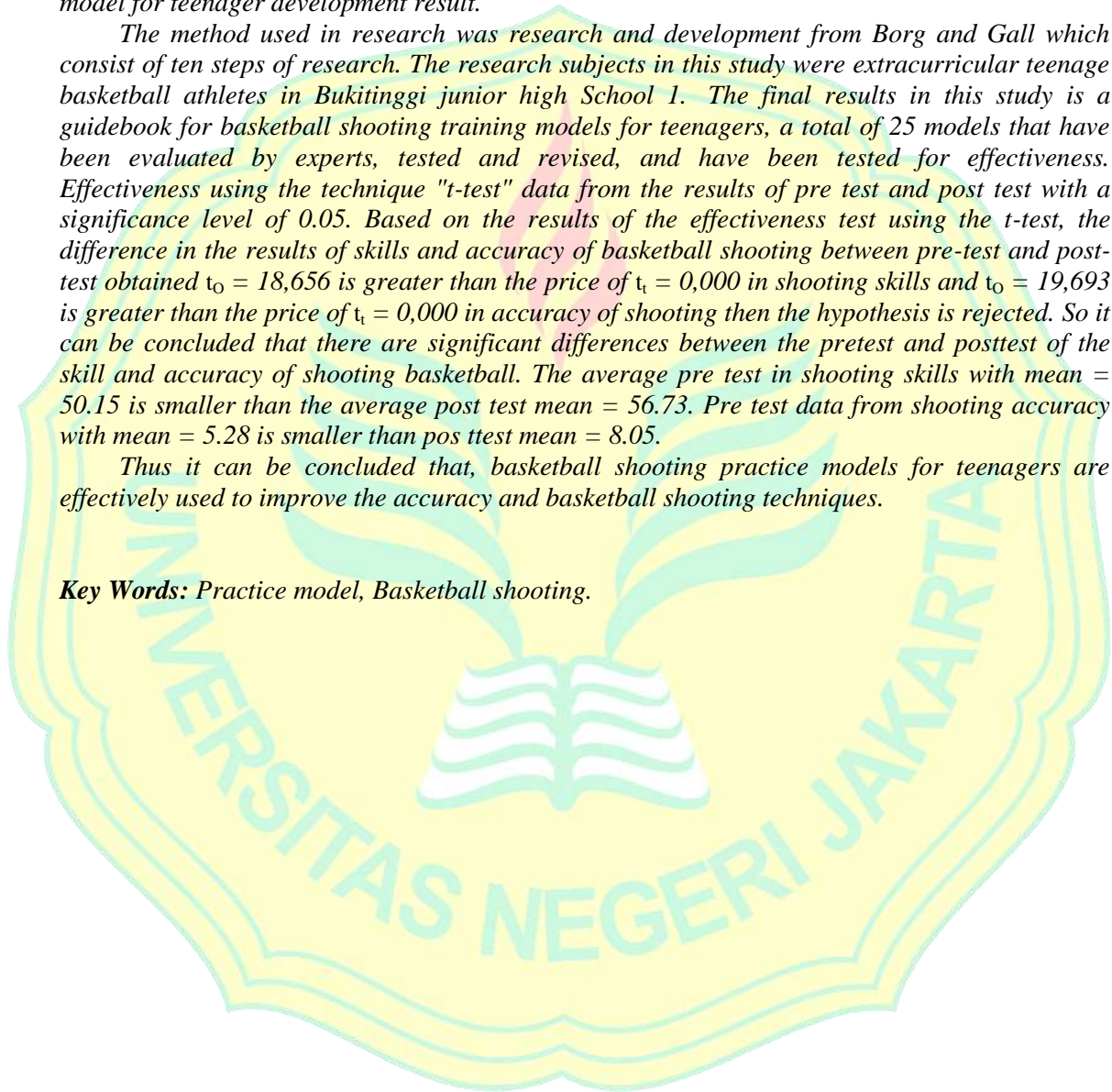
ABSTRACT

The purpose of this research for developing a design of basketball shooting practice model and getting empirical data about effectiveness an efficiency of basketball shooting practice model for teenager development result.

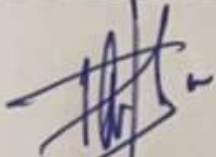
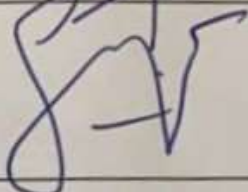

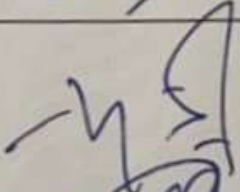
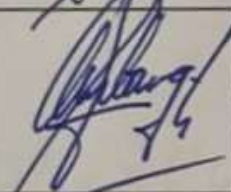
The method used in research was research and development from Borg and Gall which consist of ten steps of research. The research subjects in this study were extracurricular teenage basketball athletes in Bukitinggi junior high School 1. The final results in this study is a guidebook for basketball shooting training models for teenagers, a total of 25 models that have been evaluated by experts, tested and revised, and have been tested for effectiveness. Effectiveness using the technique "t-test" data from the results of pre test and post test with a significance level of 0.05. Based on the results of the effectiveness test using the t-test, the difference in the results of skills and accuracy of basketball shooting between pre-test and post-test obtained $t_0 = 18,656$ is greater than the price of $t_t = 0,000$ in shooting skills and $t_0 = 19,693$ is greater than the price of $t_t = 0,000$ in accuracy of shooting then the hypothesis is rejected. So it can be concluded that there are significant differences between the pretest and posttest of the skill and accuracy of shooting basketball. The average pre test in shooting skills with mean = 50.15 is smaller than the average post test mean = 56.73. Pre test data from shooting accuracy with mean = 5.28 is smaller than pos ttest mean = 8.05.

Thus it can be concluded that, basketball shooting practice models for teenagers are effectively used to improve the accuracy and basketball shooting techniques.

Key Words: Practice model, Basketball shooting.



**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Taufik Rihatno (Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga)		5/11/2019
2	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd (Pembimbing I)		4/11/2019
3	Dr. Hernawan, SE., M.Pd (Pembimbing II)		4/11/2019
4	Dr. Yasep Setiakarna wijaya, M.KM (Penguji)		30/10/2019
5	Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd (Penguji)		30/10/2019

Nama : Rizka Antoni


No. Registrasi : 9903817048

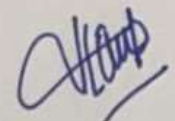
Angkatan : 2017/2018

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Iman Sulaiman, M.Pd
Tanggal : 4-11-2019

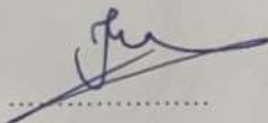

Dr. Hernawan, SE., M.Pd
Tanggal : 4-11-2019

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, MPd
(Ketua)¹



8-11-2019

Dr. Taufik Rihatno
(Sekretaris)²



5-11-2019

Nama : Rizka Antoni
No. Registrasi : 9903817048
Tahun Lulus :

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari di temukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau plagiat dalam bagian bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Februari 2020



Rizka Antoni



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : RIZKA ANTONI
NIM : 0903817048
Fakultas/Prodi : Pendidikan olahraga - Parcasajana
Alamat email : Rizkaantoni@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 shooting Bola Basket Untuk Remaja

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

(Rizka Antoni)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala Puji bagi Allah SWT Karena atas berkah rahmat, hidayah dan kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan TESIS yang berjudul **“MODEL LATIHAN SHOOTING BOLA BASKET UNTUK REMAJA”**. Tesis ini disusun berdasarkan salah satu syarat menempuh ujian sidang tesis yang merupakan tahapan akhir untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) Program Studi Pendidikan Olahraga, PASCASARJANA Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini melibatkan banyak pihak yang membantu menyelesaikan hingga akhir. Semangat dan kerja keras yang menjadi nafas dari penelitian ini, sehingga bisa selesai sesuai dengan yang diharapkan. Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada pihak-pihak yang terkait dalam penyusunan tesis ini. Terutama kepada ayahanda Tomida dan ibu Syofiarni tercinta yang selalu memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Tak lupa pula penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Komarudin., M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kelancaran kepada penulis selama menuntut ilmu di Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Prof. Dr. Nadiroh., M.Pd., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dan beserta segenap jajarannya di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Dr. Ramdan Pelana., M.Or sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarja UNJ. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd selaku pembimbing I yang selalu membimbing dan memberikan motivasi tanpa henti kepada penulis dalam penyusunan tesis ini. Dr. Hernawan, SE, M.Pd, selaku pembimbing II yang selalu memberikan saran-saran yang membangun serta membimbing penulis dalam menyelesaikan tesis ini. Dosen-dosen Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ yang telah memberikan ilmu dan inspirasi kepada penulis. Teman-teman POR A dan seluruh mahasiswa Pendidikan Olahraga atas dukungan dorongan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Tesis ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dari semua pihak. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para mahasiswa olahraga pada umumnya, serta mendapat anugrah dari Tuhan Yang Maha Esa, amin.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Jakarta, Februari 2020

Rizka antoni



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Konsep Pengembangan Model	9
B. Konsep Model yang Dikembangkan	12
C. Kerangka Teoretik.....	18
1. Teori dan pengertian latihan	18
2. Keterampilan Bermain Bola Basket	21
3. Shooting Bola Basket	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Karakteristik Model yang dikembangkan	41
D. Pendekatan dan Model Penelitian	41
E. Langkah Langkah Pengembangan Model	42
1. Penelitian Pendahulu	43
2. Perencanaan Pengembangan Model	44
3. Pengembangan Desain.....	47
4. Uji Coba Kelompok Kecil	48

5. Revisi Produk	49
6. Uji Coba kelompok Besar.....	49
7. Revisi Produk	49
8. Uji Efektifitas	50
9. Implementasi Model	51
10.Pengumpulan Data dan Analisis Data	51

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Model Peneilitan	61
B. Kelayakan Model.....	63
C. Efektivitas Model.....	71
D. Pembahasan	78

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	80
B. Implikasi	80
C. Saran	80

DAFTAR PUSTAKA	82
-----------------------------	----

LAMPIRAN	86
-----------------------	----

RIWAYAT HIDUP PENULIS	145
------------------------------------	-----

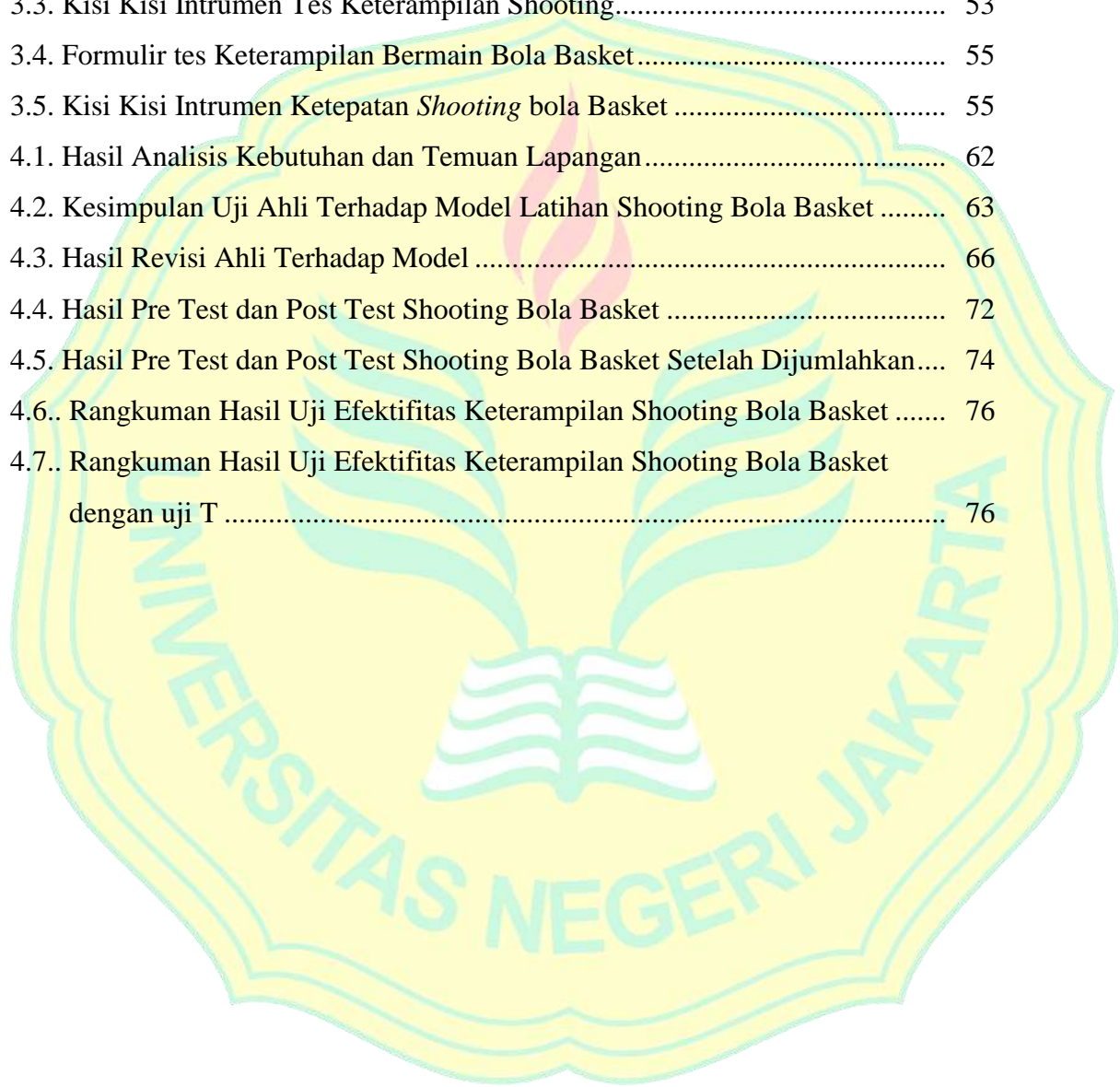


DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pengembangan Model <i>Borg and Gall</i>	15
Gambar 2.2 Teknik Melempar Bola di Depan Dada	24
Gambar 2.3 Teknik Mengoper Dari Atas	24
Gambar 2.4 Mengoper Bola Pantulan.....	25
Gambar 2.5 Teknik Dasar Menerima Bola	25
Gambar 2.6 Menggiring Bola Rendah	26
Gambar 2.7 Menggiring Bola Tinggi.....	26
Gambar 2.8 Teknik Dasar Menembak Dengan Satu Tangan	27
Gambar 2.9 Teknik Dasar Menembak Dengan Satu Tangan	28
Gambar 2.10 Teknik Tembakan <i>lay up</i>	28
Gambar 2.11 Latihan Olah Kaki.....	29
Gambar 2.12 Tembakan Satu Tangan.....	32
Gambar 2.13 Teknik Tembakan <i>lay up</i>	33
Gambar 3.1 Peta Konsep Perancangan Pengembangan Model	45
Gambar 3.2 Instrumen Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Bola Basket	60
Gambar 4.1 Hasil Uji Efektifitas Keterampilan <i>shooting</i> Bola Basket.....	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1. Expert Judgemnet.....	48
3.2. Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	50
3.3. Kisi Kisi Intrumen Tes Keterampilan Shooting.....	53
3.4. Formulir tes Keterampilan Bermain Bola Basket	55
3.5. Kisi Kisi Intrumen Ketepatan <i>Shooting</i> bola Basket	55
4.1. Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	62
4.2. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Shooting Bola Basket	63
4.3. Hasil Revisi Ahli Terhadap Model	66
4.4. Hasil Pre Test dan Post Test Shooting Bola Basket	72
4.5. Hasil Pre Test dan Post Test Shooting Bola Basket Setelah Dijumlahkan....	74
4.6.. Rangkuman Hasil Uji Efektifitas Keterampilan Shooting Bola Basket	76
4.7.. Rangkuman Hasil Uji Efektifitas Keterampilan Shooting Bola Basket dengan uji T	76



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	86
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	89
3. Surat Evaluasi Ahli	92
4. Validasi Instrumen	95
5. Instrumen Penelitian Keterampilan Shooting	98
6. Jadwal Latihan	104
7. Panduan Wawancara Pelatih.....	106
8. Hasil Pre Test Dan Post Test Shooting Bola Basket.....	108
9. Model Latihan.....	110
10. Foto Penelitian	135

