

**MODEL LATIHAN *CLOSE OUT DEFENSE* PADA PERMAINAN BOLA  
BASKET**



**TALSHA ZIANETTI  
6315164669**

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

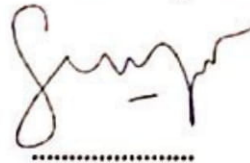
**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FEBRUARI, 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI  
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama Dosen  
Pembimbing I

Dr. Iman Sulaiman, M.Pd  
NIP. 196306271988031001

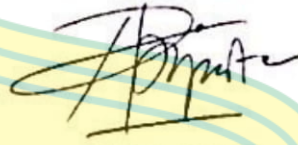
Tanda Tangan      Tanggal



15 Feb 2021

Pembimbing II

Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si  
NIP. 197004171999031002



16 Feb 2021

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama Dosen

Jabatan      Tanda Tangan      Tanggal

Hendro Wardovo, M.Pd  
NIP. 19720504005011002

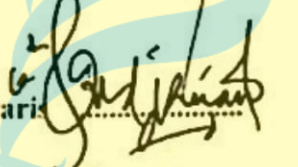
Ketua



16 Feb 2021

Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd  
NIP. 197409042005011001

Sekretaris



11 Feb 2021

Dr. Iman Sulaiman, M.Pd  
NIP. 196306271988031001

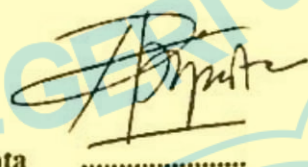
Anggota



15 Feb 2021

Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si  
NIP. 197004171999031002

Anggota



16 Feb 2021

Dra. Aryati, M.Pd., M.Ed  
NIP. 196411101992032001

Anggota



15 Feb 2021

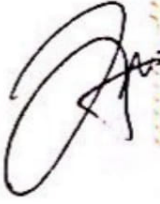

Tanggal Lulus: 04 Februari 2021

## 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 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Januari 2021  
Yang membuat pernyataan,

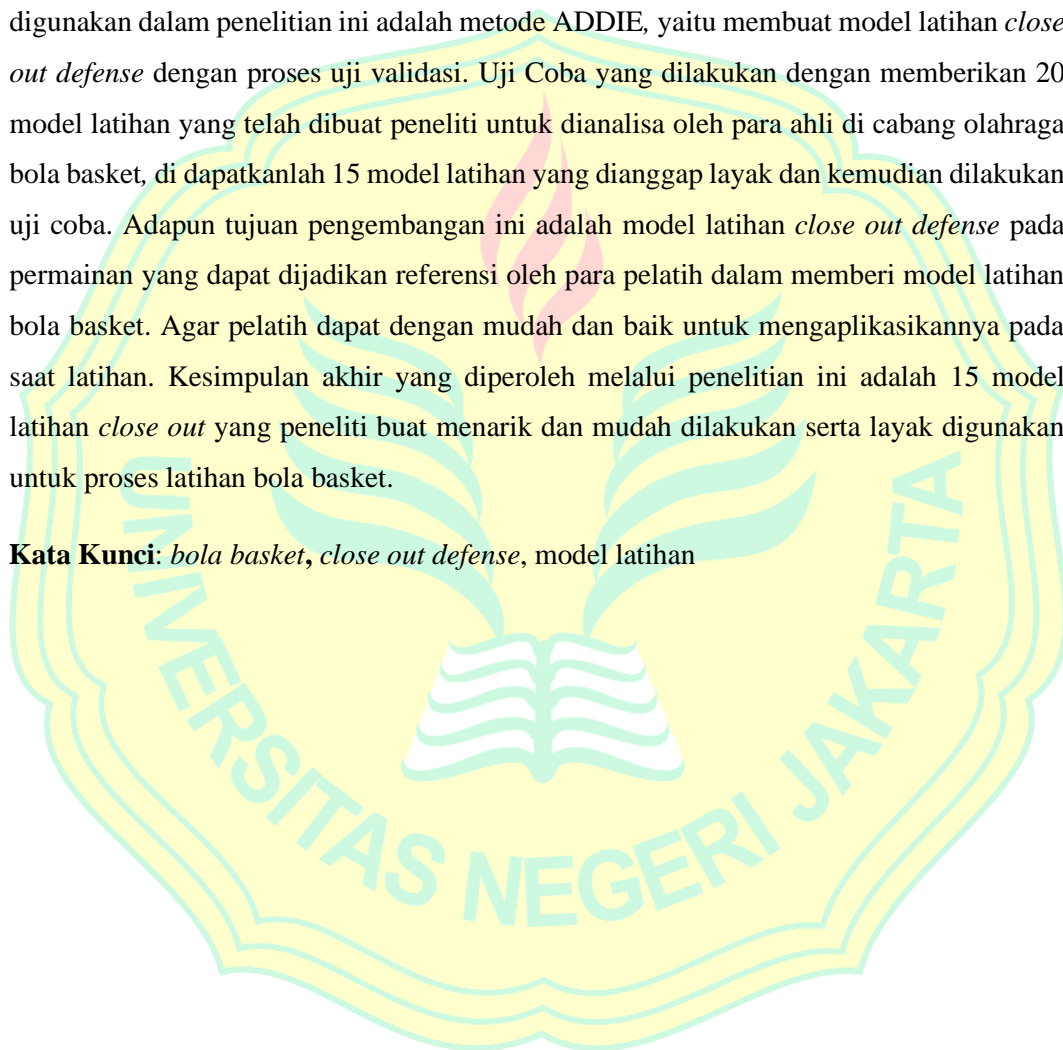
  
  
**Talsha Zianetti**  
NIM. 6315164669

## **MODEL LATIHAN *CLOSE OUT DEFENSE* PADA PERMAINAN BOLA BASKET**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan *close out defense* pada permainan bola basket yang cocok untuk tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan dari bulan Juni sampai bulan Agustus 2020. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode ADDIE, yaitu membuat model latihan *close out defense* dengan proses uji validasi. Uji Coba yang dilakukan dengan memberikan 20 model latihan yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa oleh para ahli di cabang olahraga bola basket, di dapatkanlah 15 model latihan yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji coba. Adapun tujuan pengembangan ini adalah model latihan *close out defense* pada permainan yang dapat dijadikan referensi oleh para pelatih dalam memberi model latihan bola basket. Agar pelatih dapat dengan mudah dan baik untuk mengaplikasikannya pada saat latihan. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 15 model latihan *close out* yang peneliti buat menarik dan mudah dilakukan serta layak digunakan untuk proses latihan bola basket.

**Kata Kunci:** *bola basket, close out defense, model latihan*



## ***CLOSE OUT DEFENSE TRAINING MODEL IN BASKETBALL GAME***

### ***ABSTRACT***

*This study aims to create a model of close out defense training in basketball games suitable for the women's basketball team of Universitas Negeri Jakarta. This research was conducted from June to August 2020. The research method used in this research is ADDIE method, which is to create a close out defense training model with validation test process. The trial was conducted by providing 20 models of exercises that have been created by researchers to be analyzed by experts in the sport of basketball, in the 15 models of exercise that are considered feasible and then conducted trials. The purpose of this development is a model of close out defense exercises in the game that can be used as a reference by the coaches in giving the model of basketball practice. So that the trainer can easily and well to apply it during training. The final conclusions obtained through this study are 15 models of close out exercises that researchers make interesting and easy to do and worth using for the basketball practice process.*

**Keyword:** *basketball, close out defense, training model*





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Talsha Zianetti  
NIM : 6315164669  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : tzianetti05@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 *CLOSE OUT DEFENSE*  
PADA PERMAINAN BOLA BASKET**

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, 15 Maret 2021

Penulis

(  )  
Talsha Zianetti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Fokus Penelitian</b> .....	4
<b>C. Rumusan Masalah</b> .....	4
<b>D. Kegunaan Penelitian</b> .....	4
<b>BAB II</b> .....	6
<b>KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR</b> .....	6
<b>A. Konsep Pengembangan Model</b> .....	6
1. Model Sugiyono .....	7
2. Model Sukmadinata.....	10
3. Model Addie.....	11
<b>B. Konsep Model yang Dikembangkan</b> .....	13
<b>C. Kerangka Teori</b> .....	14
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	14
2. Hakikat <i>Defense</i> (Pertahanan) .....	21
3. Hakikat <i>Close-Out</i> .....	25
4. Hakikat Latihan .....	30
<b>D. Rancangan Model</b> .....	34
<b>BAB III</b> .....	37
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	37
<b>A. Tujuan Penelitian</b> .....	37
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	37

<b>C. Karakteristik Pengembangan Model</b> .....	37
<b>D. Pendekatan Metode dan Penelitian</b> .....	38
<b>E. Langkah-langkah Pengembangan Model</b> .....	39
1. <i>Analysis</i> .....	39
2. <i>Design</i> .....	40
3. <i>Development</i> .....	40
<b>BAB IV</b> .....	37
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	37
<b>A. Hasil Pengembangan Model</b> .....	37
a. Hasil Analisis Kebutuhan .....	38
b. Model <i>Final</i> .....	38
<b>B. Kelayakan Model</b> .....	53
<b>C. Pembahasan</b> .....	63
<b>BAB V</b> .....	63
<b>KESIMPULAN &amp; SARAN</b> .....	63
<b>A. Kesimpulan</b> .....	63
<b>B. Saran</b> .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	viii



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Langkah-langkah penggunaan Metode Research and Development (R&D) Sugiyono .....	8
Gambar 2.2 Tahapan R&D Borg & Gall.....	10
Gambar 2.3 Tahapan Model ADDIE.....	12
Gambar 2.4 <i>Chest Pass</i> .....	17
Gambar 2.5 <i>Bounce Pass</i> .....	17
Gambar 2.6 <i>Over Head Pass</i> .....	18
Gambar 2.7 <i>Baseball Pass</i> .....	18
Gambar 2.8 <i>One Hand Push Pass</i> .....	19
Gambar 2.9 <i>Hook Pass</i> .....	19
Gambar 2.10 <i>Behind The Back Pass</i> .....	19
Gambar 2.11 <i>Defense</i> hand positioning: <i>(a)</i> pressuring a shooter, <i>(b)</i> pressuring a dribbler, and <i>(c)</i> pressuring a passer. ....	23
Gambar 2.12 Otot <i>Quadriceps</i> dan <i>Hamstring</i> .....	27
Gambar 2.13 Otot <i>gastroc</i> .....	28
Gambar 2.14 Otot bagian atas tubuh .....	29
Gambar 2.15 Model ADDIE (tiga tahapan) .....	35
Gambar 3.1 Perencanaan pengembangan model Robert Maribe Brach Sugiyono. ....	39

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Model Awal.....	35
Tabel 3.2 Nama-Nama Validator .....	41
Tabel 4.1 Model Final.....	43
Tabel 4.2 LATIHAN CLOSE OUT 1 .....	44
Tabel 4.3 LATIHAN CLOSE OUT 2 .....	45
Tabel 4.4 LATIHAN CLOSE OUT 3 .....	46
Tabel 4.5 LATIHAN CLOSE OUT 4 .....	47
Tabel 4.6 LATIHAN CLOSE OUT 7 .....	48
Tabel 4.7 LATIHAN CLOSE OUT 8 .....	49
Tabel 4.8 LATIHAN CLOSE OUT 9 .....	50
Tabel 4.9 LATIHAN CLOSE OUT 11 .....	51
Tabel 4.10 LATIHAN CLOSE OUT 12 .....	52
Tabel 4.11 LATIHAN CLOSE OUT 15 .....	53
Tabel 4.12 LATIHAN CLOSE OUT 16 .....	54
Tabel 4.13 LATIHAN CLOSE OUT 17 .....	55
Tabel 4.14 LATIHAN CLOSE OUT 18 .....	56
Tabel 4.15 LATIHAN CLOSE OUT 19 .....	57
Tabel 4.16 LATIHAN CLOSE OUT 20 .....	58
Tabel 4.17 Keterangan Gambar.....	59
Tabel 4.18 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan <i>Close out</i> .....	60-61

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas bekat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Bapak **Dr. Iman Sulaiman, M.pd** selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si** selaku Dosen Pembimbing II dan Ibu **Dra. Aryati, M.Pd., M. Ed** selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada peneliti, serta Bapak-bapak dan Ibu-ibu Dosen FIK UNJ yang telah membimbing dan membina serta memberi ilmu pengetahuannya selama masa perkuliahan sampai kini. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua peneliti ayah dan mamah yang selalu mendoakan dan mendukung serta sahabat-sahabat yang selalu memberikan semangat dan masukan-masukannya hingga terselesaikannya skripsi ini.

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

Jakarta, Februari 2021

  
Peneliti