

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* BERBASIS
MULTIPLE UNIT OFFENSE UNTUK ATLET BOLA BASKET
KELOMPOK USIA 16-18 TAHUN**



FAKHRI FAJRIN KURNIAWAN
7217167517

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Doktor

PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021

DEVELOPMENT MODEL TRAINING SHOOTING BASED ON MULTIPLE UNIT OFFENSE FOR BASKETBALL ATHLETES 16-18 YEARS OF AGE GROUPS

Fakhri Fajrin Kurniawan¹, James Tangkudung², Iman Sulaiman³
¹²³ Postgraduate Program of Jakarta State University

ABSTRACT

The goal of this research and development is to produce and develop the effectiveness of the model of drills shooting basketball for basketball athletes 16-18 years age group. Methods and innovations in shooting techniques based on multiple unit offenses by prioritizing an understanding of shooting space techniques, variations of offense (attack), and timing for shooting, which uses basketball shooting machine. In shooting basketball techniques before automation, each series of movements shooting basketball, has motor learning system in every phase of its movement. In phase of basketball shooting movements included in the open loop control system in every phase of the movement that has been planned in advance. This research and development uses qualitative and quantitative approaches and uses development research methods Research and Development (R & D) that adopt the theory of Borg W. R and Gall. M. D which uses 10 stages of development. This development research resulted in practice model products shooting with practice manuals shooting and practice videos shooting. The results of processing normality test data with Shapiro-Wilk obtained output the total test lay up shoot, set and jump shoot, threepoint shoot obtained the Sig or the p-value of all data > 0.05, which means population data of ability test results shooting basketball for basketball athletes 16-18 years age group distributed normally. In addition, the homogeneity test obtained values Sig Based on Mean of all data > 0.05, which means variance data of the Post Test group for the Control Class and the Experiment Class were the same or homogeneous. Then the hypothesis test with Paired Samples Test obtained values Sig (2-tailed) of all data < 0.05. Then H_0 is rejected and H_a is accepted. which means an average difference between the test results shooting basketball Pretest Kontrol - Posttest Kontrol (using conventional training models) and Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen (using an exercise model that has been developed). But on a increasing shooting basketball for basketball athletes 16-18 years age given a training model based multiple unit offense higher and more developed than just given a training the previous model (conventional training models). Thus it can be concluded that the use of techniques for shooting basketball athletes in the 16-18 year age group based on multiple unit offense is effective in improving the skills of techniques shooting.

Keywords: Training Model; Shooting; Multiple Unit Offense; Basketball

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* BERBASIS *MULTIPLE UNIT OFFENSE* UNTUK ATLET BOLA BASKET KELOMPOK USIA 16-18 TAHUN




Fakhri Fajrin Kurniawan¹, James Tangkudung², Iman Sulaiman³
^{1,2,3} Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Secara umum tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan dan mengembangkan keefektifan model latihan *shooting* bola basket bagi atlet bola basket kelompok usia 16-18 tahun. Metode dan inovasi latihan teknik *shooting* berbasis *multiple unit offense* dengan mengedepankan pemahaman teknik ruang *shooting*, variasi *offense* (serangan), dan *timing* untuk melakukan *shooting* yang di dalamnya menggunakan *basketball shooting machine* (mesin pelontar bola basket). Dalam teknik *shooting* bola basket sebelum dilakukan secara otomatisasi, setiap rangkaian gerakan *shooting* bola basket terdapat sistem *motor learning* dalam setiap fase gerakannya. Dalam rangkaian gerakan *shooting* bola basket termasuk dalam sistem kontrol *open loop* dalam setiap fase gerakannya yang telah direncanakan sebelumnya. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan metode penelitian pengembangan *Research and Development (R & D)* yang mengadopsi dari teori Borg W. R dan Gall. M. D yang menggunakan 10 tahapan pengembangan. Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk model latihan *shooting* dengan buku panduan latihan *shooting* dan video latihan *shooting*. Hasil pengolahan data uji normalitas dengan *Saphiro-Wilk* diperoleh keseluruhan data output tes *lay up shoot*, *set and jump shoot*, *threepoint shoot*, diperoleh nilai Sig atau p-value adalah semua data $> 0,05$, yang berarti data populasi hasil tes kemampuan teknik *shooting* bola basket kelompok usia 16-18 tahun bahwa data berdistribusi normal. Selain itu data uji homogenitas diperoleh nilai Sig *Based on Mean* adalah semua data $> 0,05$, yang berarti data varians kelompok Post Test Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen adalah sama atau homogen. Kemudian data uji hipotesis dengan *Paired Samples Test* diperoleh nilai Sig (2-tailed) adalah sebesar semua data $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang berarti bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil tes kemampuan teknik *shooting* bola basket Pretest Kontrol - Posttest Kontrol (dengan menggunakan model latihan konvensional) dan Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen (dengan menggunakan model latihan yang telah dikembangkan). Tetapi secara peningkatan kemampuan teknik *shooting* atlet bola basket kelompok usia 16-18 tahun yang diberi model latihan *shooting* berbasis *multiple unit offense* lebih tinggi dan lebih berkembang daripada hanya diberikan model latihan *shooting* yang sebelumnya (model latihan konvensional). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *shooting* atlet bola basket kelompok usia 16-18 tahun berbasis *multiple unit offense* efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik *shooting*.

Kata kunci: Model Latihan, *Shooting*, *Multiple Unit Offense*, Bola Basket.

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN TERBUKA DISERTASI PROMOSI DOKTOR**


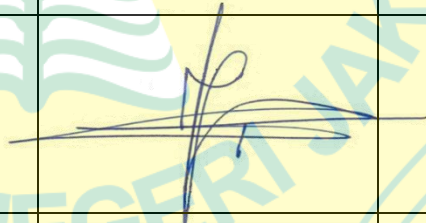
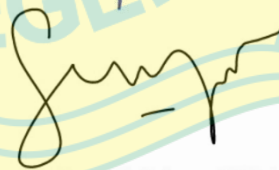


Promotor  Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport.Med, M.Pd. Tanggal :	Co-Promotor  Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. Tanggal :	
NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus (Ketua) ¹	
Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. (Sekretaris) ²
Nama : Fakhri Fajrin Kurniawan No. Registrasi : 7217167517 Tgl. Lulus : 2016/2017		

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

Nama : Fakhri Fajrin Kurniawan
No. Registrasi : 7217167517
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus (Ketua)		
2	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. (Sekretaris/Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani)		
3	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport.Med, M.Pd. (Promotor)		
4	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. (Co-Promotor)		
5	Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd. (Penguji)		
6	Prof. Dr. Adang Suherman, MA. (Penguji Luar)		

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Fakhri Fajrin Kurniawan
NIM : 7217167517
Tempat/Tanggal Lahir : Cirebon, 19 Desember 1992
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Shooting* Berbasis *Multiple Unit Offense* untuk Atlet Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021
Yang menyatakan,



SAF-DCAJX273939377

Fakhri Fajrin Kurniawan
NIM 7217167517



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 : FAHRI FAJRIN KURNIAWAN
NIM : 7217167517
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : fahry92@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 :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SHOOTING BERBASIS MULTIPLE UNIT
OFFENSE UNTUK ATLET BOLA BASKET KELOMPOK USIA 16-18
TAHLU

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.

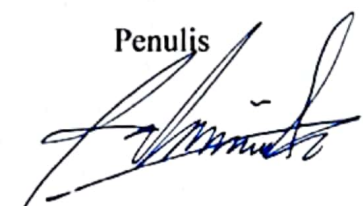
Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

October 2021

Penulis


(FAHRI FAJRIN K.)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan disertasi yang berjudul: “Pengembangan Model Latihan *Shooting* Berbasis *Multiple Unit Offense* untuk Atlet Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun”. Penyusunan Disertasi ini ditulis dengan tujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Doktor pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penelitian ini didasarkan atas ketertarikan penulis mengenai pentingnya teknik dan akurasi *shooting* dalam pertandingan bola basket. Teknik *Shooting* sangatlah penting dalam permainan bola basket. Harapannya dengan Model Latihan *Shooting* Berbasis *Multiple Unit Offense* yang baik maka Atlet Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun akurasi dan persentasi *shooting*-nya akan semakin meningkat.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang perlu dilengkapi dan kelemahan yang harus diperkuat. Penulis mengharapkan saran dan kritik guna meningkatkan kualitas penelitian ini. Akhir kata semoga penelitian ini menjadi sumbangan bagi ilmu pengetahuan dan dapat berguna bagi dunia olahraga khususnya cabang olahraga bola basket.

ACKNOWLEDGEMENT

Dengan selesainya penulisan disertasi ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Dedy Purwana, M.Bus., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani PPs UNJ.
3. Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport.Med, M.Pd., selaku Promotor Disertasi yang telah senantiasa membantu dan membimbing selam proses penyelesaian disertasi ini.
4. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd., selaku Co-Promotor Disertasi yang telah senantiasa membimbing dan membantu selama proses penyelesaian disertasi ini.
5. Semua Dosen Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah senantiasa membimbing dan membantu selama proses penyelesaian disertasi ini
6. Klub Basket Se-Wilayah Cirebon Raya.

Terimakasih yang terdalam kepada Ayahanda H. Kurnadi, S.P., M.Si, Ibunda Hj. Siti Nursasih, S.Pd., Istri saya Musyarofah, S.Kep., Adik saya Farah Gustin Kurniasih, dan keluarga besar serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang telah mendoakan, memberikan semangat, bimbingan, motivasi, dan nasihat penuh demi kelancaran dalam penyusunan Disertasi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik pada waktu yang telah ditentukan.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PROMOTOR	ii
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR	vii
ACKNOWLEDGEMENT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 <i>State of the Art</i>	8
1.5 Roadmap Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	11
2.1.1 Produk yang Dikembangkan	14
2.2 Penelitian Yang Relevan	16
2.3 Kerangka Teoritik	17
2.3.1 Permainan Bola Basket	17
2.3.2 Analisis Gerak Motorik dalam Teknik <i>Shooting</i> Bola Basket	20
2.3.3 Teknik <i>Shooting</i> Bola Basket	22
2.3.4 <i>Unit Offense</i> (Menyerang)	33
2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Teknik <i>Shooting</i> dalam Bola Basket	36
2.3.6 Pengembangan Teknik <i>Shooting</i> Bola Basket	38
2.4 Rancangan Model	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	44
3.2 Karakteristik Model yang Dikembangkan	44
3.3 Pendekatan dan Metode Penelitian	46
3.4 Langkah-langkah Pengembangan Model	49
3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data	56
3.5.1 Jenis Data	56
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data	57
3.5.3 Teknik Analisis Data	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Pengembangan Model	70
4.1.1 <i>Research and Information Collecting</i> (Penelitian dan	

Pengumpulan Informasi Awal)	71
4.1.2 <i>Planning</i> (Perencanaan)	74
4.1.3 <i>Develop preliminary form of product</i> (Pengembangan draft produk awal)	75
4.1.4 <i>Preliminary Field Testing</i> (Pengujian Lapangan Tahap Awal)	82
4.1.5 <i>Main Product Revision</i> (Revisi Produk Tahap Pertama)	85
4.1.6 <i>Main Field Testing</i> (Pengujian Lapangan Utama)	85
4.1.7 <i>Operational Product Revision</i> (Revisi Produk Tahap Kedua)	96
4.1.8 <i>Operational Field Testing</i> (Pengujian Efektifitas/Uji Tahap Akhir)	97
4.1.9 <i>Final Product Revision</i> (Revisi Produk Final)	101
4.1.10 <i>Dissemination and Implementation</i> (Produk Masal/Desiminasi)	102
4.2 Pembahasan	102
4.2.1 Keterbatasan Produk	104
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	106
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	106
5.3 Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	110

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1.1	Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Tim Basket Kota Cirebon	3
Tabel 1.2	Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Tim Basket dalam YBA KU-16 dan KU-18 Tingkat Nasional	4
Tabel 1.3	Penelusuran Studi Literatur dalam <i>State of the Art</i> (Unsur Pembaharuan)	10
Tabel 2.1	Matrik Pengembangan Model Latihan Lama dan Baru	39
Tabel 3.1	Subjek Penelitian	45
Tabel 3.2	Matrik Penelitian dan Pengembangan Model	50
Tabel 3.3	Kisi-kisi Pertanyaan Pengembangan Model Latihan	58
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrumen untuk Validasi Ahli	58
Tabel 3.5	Kriteria Penilaian Pelaksanaan Gerakan <i>Shooting</i> Bola Basket	61
Tabel 3.6	Analisis Persentase	68
Tabel 3.7	Desain Penelitian Uji Efektifitas Model	68
Tabel 4.1	Para Ahli/Pakar pada Bidangnya	75
Tabel 4.2	Hasil Penilaian/Validasi Ahli Keperatihan Bola Basket	77
Tabel 4.3	Saran dan Revisi Produk Gerakan <i>Shooting</i> oleh Ahli Keperatihan Bola Basket	78
Tabel 4.4	Hasil Penilaian/Validasi Ahli/Pelatih Bola Basket	78
Tabel 4.5	Saran dan Revisi Produk Rangkaian <i>Multiple Unit</i> <i>Offense</i> oleh Ahli/Pelatih Bola Basket	81
Tabel 4.6	Hasil Penilaian/Validasi Ahli Tes & Pengukuran Olahraga	82
Tabel 4.7	Hasil Ujicoba Lapangan Tahap Awal atau Ujicoba Kelompok Kecil	83
Tabel 4.8	Volume dan Lama Model Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Multiple</i> <i>Unit Offense</i> untuk Atlet Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun	86
Tabel 4.9	Program Latihan Harian Model Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Multiple Unit Offense</i> untuk Atlet Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun Mikro 1-3	87
Tabel 4.10	Program Latihan Harian Model Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Multiple Unit Offense</i> untuk Atlet Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun Mikro 4-6	88
Tabel 4.11	Program Latihan Harian Model Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Multiple Unit Offense</i> untuk Atlet Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun Mikro 7-9	89
Tabel 4.12	Program Latihan Harian Model Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Multiple Unit Offense</i> untuk Atlet Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun Mikro 10-12	90
Tabel 4.13	Pelaksanaan Model Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Multiple Unit</i> <i>Offense</i> untuk Atlet Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun ...	91
Tabel 4.14	Hasil Ujicoba Lapangan Utama/Uji Coba Kelompok Besar	94
Tabel 4.15	<i>Test of Normality Lay Up Shoot</i>	98
Tabel 4.16	<i>Test of Normality Set and Jump Shoot</i>	98
Tabel 4.17	<i>Test of Normality Three Point Shoot</i>	98
Tabel 4.18	<i>Test of Homogeneity Lay Up Shoot</i>	99
Tabel 4.19	<i>Test of Homogeneity Set and Jump Shoot</i>	99
Tabel 4.20	<i>Test of Homogeneity Three Point Shoot</i>	99

Tabel 4.21	<i>Paired Samples Test Lay Up Shoot</i>	100
Tabel 4.22	<i>Paired Samples Test Set and Jump Shoot</i>	100
Tabel 4.23	<i>Paired Samples Test Three Point Shoot</i>	101



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1	Road Map Penelitian 10
Gambar 2.1	Gerakan <i>Shooting</i> Bola Basket 23
Gambar 2.2	Posisi Kaki 24
Gambar 2.3	Posisi Badan 25
Gambar 2.4	Posisi Pegangan Bola 25
Gambar 2.5	Pandangan (Fokus) 26
Gambar 2.6	Melepas Bola (<i>Release the Ball</i>) 26
Gambar 2.7	<i>Snap</i> 27
Gambar 2.8	Arah Bola 27
Gambar 2.9	<i>Follow Through</i> 28
Gambar 2.10	Gerakan <i>Lay Up Shoot</i> 30
Gambar 2.11	Gerakan <i>Jump Shoot</i> 31
Gambar 2.12	Gerakan <i>Three Point Shoot</i> 32
Gambar 2.13	<i>Area Offense</i> 36
Gambar 2.14	<i>Basketball Shooting Machine</i> (Mesin Pelontar Bola Basket) 42
Gambar 2.15	<i>Flow Chart</i> Rancangan Model <i>Multiple Unit Offense</i> dengan Teknologi <i>Basketball Shooting Machine</i> (Mesin Pelontar Bola Basket) 43
Gambar 3.1	Model Pengembangan Borg. W. R & Gall. M. D 50
Gambar 3.2	<i>Flow Chart</i> Mekanisme Penelitian 52
Gambar 3.3	Tes <i>Lay Up Shoot</i> 64
Gambar 3.4	Tes <i>Set and Jump Shoot</i> 65
Gambar 3.5	Tes <i>Three Point Shoot</i> 66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Jadwal Penelitian 116
Lampiran 2	Instrumen Analisis Kebutuhan Atlet 117
Lampiran 3	Data Hasil Analisis Kebutuhan Atlet 119
Lampiran 4	Hasil Angket Analisis Kebutuhan Atlet 120
Lampiran 5	Instrumen Validasi Para Ahli 122
Lampiran 6	Hasil Validasi 132
Lampiran 7	Instrumen Uji Coba Skala Kecil dan Besar 137
Lampiran 8	Instrumen Tes <i>Shooting</i> Bola Basket Kelompok Usia 16-18 Tahun 140
Lampiran 9	Output SPSS Pre Test dan Post Test 148
Lampiran 10	Program Latihan 152
Lampiran 11	Produk Final Model Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Multiple Unit Offense</i> 167
Lampiran 12	Surat Penelitian 274
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian 280
Lampiran 14	Riwayat Penulis 284