

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *REBOUND* UNTUK ANAK USIA
18 TAHUN PUTRA PADA CLUB BOLA BASKET DUST JAKARTA**




**CINDY MELISA
6825155179**



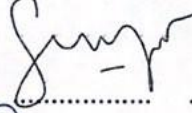


**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.</u> NIP. 196306271988031001		16/02-2022

Pembimbing II <u>Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198202022010121003		17/02-2022
---	--	------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003	Ketua		17/02-2022
2. <u>Uzizatun Maslikah, M.Pd.</u> NIP. 198505042019032015	Sekretaris		17/02-2022
3. <u>Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.</u> NIP. 196306271988031001	Anggota		17/02-2022
4. <u>Ferry Yohannes W, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198202022010121003	Anggota		17/02-2022
5. <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO</u> NIP. 198107312006041001	Anggota		17/02-2022

Tanggal Lulus : 4 Februari 2022

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 dari 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, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



Cindy Melisa
No.Reg. 6825155179



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 : Cindy Melisa
NIM : 6825155179
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga
Alamat email : cindymelisa17.cm@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 REBOUND UNTUK ANAK USIA
18 TAHUN PUTRA PADA CLUB BOLA BASKET DUST 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, 3 Maret 2022

Penulis



(Cindy Melisa)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur saya panjatkan kepada ALLAH SWT karena berkat dan rahmat-Nya yang melimpah diberikan Kesehatan, kekuatan sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan segala kekuarungannya. Pembuatan skripsi ini saya persembahkan secara khusus kepada:

- **Kedua orang tua saya**

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak **Syaiful** dan Ibu **Ani** sebagai tanda terima kasih atas pengorbanan dan jerih payah yang ayah dan ibu lakukan hingga saya bisa seperti ini dan menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dan menyelesaikan Pendidikan Strata Satu saya. Saya juga berterima kasih kepada ayah dan ibu yang telah merawat, menjaga, membimbing, melindungi serta selalu mendoakan, dan juga selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil yang pastinya tidak ternilai dan tidak dapat terbayar oleh apapun. Semoga Allah selalu memberkati, menjaga, dan membimbing ayah dan ibu setiap hari dalam setiap aktivitas, pekerjaan yang dilakukan. Aamiin.

- **Kakak-kakak saya**

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada kakak perempuan saya Sri Novianti dan suaminya Bang Husin Priyadi, Setpia Tria Ningsih dan suaminya Adi Basuki juga para ponakan saya, juga kakak laki-laki saya Denni Syaputra. Yang selalu memberika dukungan baik secara moril maupun materil dan selalu mendoakan juga mengingatkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah selalu memberkati, menjaga, dan membimbing kalian dalam segala hal yang kalian kerjakan setiap hari. Aamiin.

- **Penasihat Akademik dan Dosen Pembimbing**

Terimakasih banyak juga saya ucapkan kepada para dosen pembimbing saya, dosen pembimbing 1 yaitu bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd dan dosen pembimbing 2 bapak Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd dan dosen Pembimbing Akademik bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or,M.Kes,AIFO yang telah banyak membantu, memberikan dukungan dan membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

- **UNJ BASKETBALL SPARTAN**

Terimakasih juga saya ucapkan kepada Coaching Staff Tim Putri yang telah memberikan saya banyak ilmu-ilmu baru di bidang bola basket, juga mempercayakan saya untuk mengembangkan bakat dan memberikan kesempatan bermain membela kampus di kejuaraan baik antar universitas se-Jakarta maupun Nasional. Terimakasih juga saya ucapkan kepada senior-senior yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu atas segala masukan, motivasi, dukungan yang selalu diberikan baik didalam lapangan maupun diluar lapangan dan tidak lupa kepada junior-junior saya yang juga selalu membantu, memberikan dukungan baik didalam maupun diluar lapangan dan juga kepada rekan tim saya baik senior maupun junior atas segala kerja keras yang kita lakukan Bersama dalam setiap proses latihan sehingga kita lakukan bersama dalam setiap proses latihan sehingga kita bisa menghasilkan prestasi-prestasi untuk kampus kita tercinta ini.



- Terimakasih juga saya sampaikan untuk teman-teman saya yaitu:
 - Kak Niken dan Kak Mia yang tidak pernah bosan dan selalu membantu, memberikan masukan, *sharing* ilmu dan juga dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
 - Faisal atas segala dukungannya, bantuannya dari awal saya menyusun skripsi sampai sekarang bisa menyelesaikan proses pembuatan skripsi ini.

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *REBOUND* UNTUK ANAK USIA 18 TAHUN PUTRA PADA CLUB BOLA BASKET DUST JAKARTA

ABSTRAK

Pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *Rebound* untuk anak usia 18 putra pada tim bola basket DUST Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Basket Don Bosco, Pulomas – Jakarta Timur. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pengembangan model yang di desai oleh Sugiyono (*Research and Development*). Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara validasi ahli Pakar untuk memvalidasi model Latihan yang dibuat. Hasil dari penelitian ini adalah model latihan *Rebound* untuk anak usia 18 tahun pada tim bola basket Dust Jakarta terdiri dari 20 model *draft* awal dan setelah uji coba dan validasi oleh para ahli akhirnya tercipta 15 pengembangan model latihan *Rebound* untuk anak usia 18 tahun putra Dust Jakarta. Hasil akhir dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa model latihan *Rebound* untuk anak usia 18 tahun pada tim bola basket putra Dust Jakarta dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan tim bola basket putra Dust Jakarta dan pada cabang olahraga bola basket.

Kata Kunci : *pengembangan model latihan, Rebound, bola basket.*



**DEVELOPMENT OF REBOUND TRAINING MODEL FPR
CHILDREN AGED 18 YEARS OLD ON DUST BASKETBALL CLUB
JAKARTA**

ABSTRACT

This development aims to develop a Rebound training model for 18 boys on the DUST Jakarta basketball team. This research was conducted at the Don Bosco Basketball Court, Pulomas – East Jakarta. This research and development uses a model development designed by Sugiyono (Research and Development). Data collection in this study was carried out by means of expert validation to validate the exercise model made. The results of this study are a Rebound training model for 18 year olds on the Dust Jakarta basketball team consisting of 20 initial draft models and after testing and validation by experts finally created 15 development Rebound training models for 18 year old boys Dust Jakarta. The final result of this study can be concluded that the Rebound training model for 18 year olds in the Dust Jakarta men's basketball team can be developed and applied in the Dust Jakarta men's basketball team and in basketball.

Keywords: *training model development, Rebound, basketball.*



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 dari 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, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,

Cindy Melisa
No.Reg. 6825155179

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmatnya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul: **“Pengembangan Model Latihan *Rebound* Untuk Anak Usia 18 Tahun Pada Club Bola Basket Dust Jakarta.”** Penulisan skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Ketua Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing satu I, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, dan juga kepada Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya juga tak lupa disampaikan kepada kedua orang tua serta kakak-kaka yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan semangat untuk dapat menyelesaikan skripsi.

Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi yang membaca juga bermanfaat bagi perkembangan olahraga permainan bola basket. Semoga Allah selalu menyertai, membimbing, dan memberkati kita semua dalam setiap kegiatan maupun usaha yang kita lakukan setiap hari, aamiin.

Jakarta, 16 Februari 2022

CM

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	3
C. Perumusan Masalah	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	5
A. Konsep Pengembangan Model	5
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	10
C. Kerangka Teoretik.....	14
1. Hakikat Permainan Bola Basket	14
2. Hakikat Model Latihan <i>Rebound</i>	16
3. Hakikat Latihan.....	20
4. Hakikat <i>Defensive Rebound</i>	26
5. Hakikat <i>Offensive Rebound</i>	29
6. Hakikat Kecepatan.....	30
D. Rancangan Model	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	39
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	39
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	41
1. Penelitian Pendahuluan	41
2. Perencanaan Pengembangan Model	42
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Pengembangan Model	44
1. Hasil Analisis Kebutuhan	44
2. Model Final.....	45
B. Kelayakan Model	78
C. Pembahasan	81

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	86



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Langkah-Langkah Metode R&D (Sugiyono).....	9
2. Langkah-Langkah Metode R&D (Borg & Gall).....	10
3. Konsep yang Dikembangkan	11
4. Lapangan Basket	15
5. Model <i>Offensive</i> Rebound 1	18
6. Model <i>Offensive</i> Rebound 16.....	19
7. Otot Bokong dan Paha.....	23
8. Otot Betis.....	24
9. Otot Tubuh Bagian Atas.....	25
10. Otot Inti	26
11. <i>Defensive</i> Rebound.....	27
12. Box Out	28
13. <i>Offensive</i> Rebound	30
14. Desain Penelitian.....	40
15. Model 1	46
16. Model 2	48
17. Model 3	49
18. Model 4	50
19. Model 5	52
20. Model 6	53
21. Model 7	55
22. Model 8	56
23. Model 9	58
24. Model 10	60
25. Model 11	61
26. Model 12	63
27. Model 13	65

28. Model 1466

29. Model 1568

30. Model 1669

31. Model 1771

32. Model 1873

33. Model 1975

34. Model 2077



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Model Awal.....	38
2. Daftar Nama Validator	43
3. Model Final	45
4. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Rebound Untuk Anak Usia 18 Tahun Pada Tim Bola Basket Putra DUST Jakarta.....	79



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Validasi Ahli	86
2. Lisensi Ahli	89
3. Surat Penelitian	90
4. Model Final	92

