BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Pada umumnya hasil dari sebuah penelitian pengembangan model adalah untuk menghasilkan produk baru yang nantinya dapat digunakan ketika melatih. Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah membuat model latihan yang bervariatif dan inofatif untuk *rebound* pada permainan bola basket yang cocok untuk mahasiswa khususnya tim bola basket Universitas Negeri Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian pada penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian pada penelitian ini direncanakan pada tanggal 7 Februari sampai dengan 28 April 2017. Waktu pengambilan data pada penelitian ini direncanakan pada tanggal 2 Mei sampai dengan 20 Mei 2017.

C. Karakteristik Pengembangan Model

Perencanaan dan penyusunan penelitian ini adalah membuat produk berupa model latihan *rebound* pada permainan bola basket untuk meningkatkan kualitas *Offensive* dan *Defensive Rebound*. Sasaran dalam

penelitian dan pengembangan model adalah anggota dari tim bola basket puteri Universitas Negeri Jakarta.

D. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pengembangan model latihan *rebound* pada permainan bola basket untuk meningkatkan kualitas *Offensive rebound* dan *Difensive rebound* ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan *(Research and Development)*.

> Dalam buku *Borg and Gall*, metode penelitian dan pengembangan *(Research and Development)* yaitu suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, yang tidak hanya bersifat materi seperti buku teks, film, pembelajaran, dan lain-lain, tapi juga termasuk prosedur dan proses seperti metode atau model pembelajaran serta metode pengelolaan pembelajaran.[1]

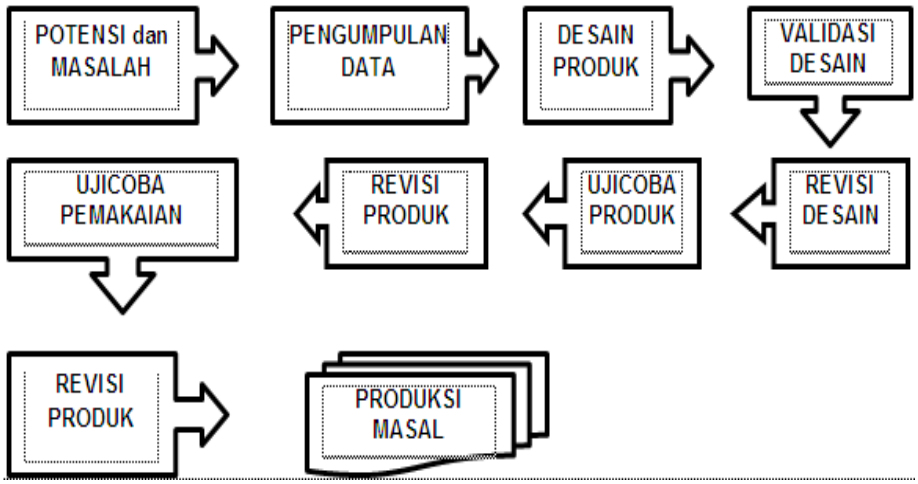
Hasil akhir dari penelitian ini adalah model latihan Rebound. Selain itu hasil dari penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa desain model latihan *rebound* yang lengkap dan lebih spesifik dalam permainan bola basket yang akan di buat menjadi sebuah buku untuk dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dan atlet bola basket dalam menerapkan latihan untuk meningkatkan kualitas *rebound.*

Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka peneliti akan menggunakan alur rancangan model. Adapun alur rancangan

---

[1] *Borg & Gall ,"Educational Research An Introduction",(New York: Longman, 1983),pp.773-775*

model latihan *rebound* pada permainan bola basket yang dilakukan dengan metode penelitian dan pengembangan, dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Bagan langkah-langkah pengembangan model Borg dan Gall.
Sumber : Sugiyono
*Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&*D,
(Bandung: Alfabeta, 2006),h.335

E. Langkah-langkah Pengembangan Model

1. Penelitian Pendahuluan

Keberhasilan *rebound* pada permainan bola basket berpotensi menjadi peluang besar untuk memenangkan suatu pertandingan. Sebuah tim yang memiliki *offensive rebound* yang baik memiliki kesempatan untuk mendapatkan *second chance* atau kesempatan kedua untuk menciptakan peluang dan menambah poin. Dan sebuah tim yang memiliki *defensive rebound* yang baik dapat menjaga pertahanannya dari tim lawan untuk tidak mendapatkan *second chance*.

Banyak tim yang memiliki penguasaan bola yang baik pada saat pertandingan, namun tidak memiliki *rebound* dengan baik, sehingga banyak kesempatan kedua untuk lawan dan menghasilkan poin. Masalah ini dapat di atasi dengan cara memperbanyak variasi model latihan *rebound*, sehingga gerakan *rebound* yang baik akan menjadi otomatisasi dalam *defensive rebound* dan diharapkan mampu menciptakan peluang untuk menambah poin dari *offensive rebound* pada saat pertandingan.

2. Perencanaan Pengembangan Model

Peneliti pada penelitian ini akan membuat produk berupa model latihan *rebound* pada permainan bola basket. Dalam hal ini peneliti memerlukan informasi atau data tentang *rebound* yang dilakukan pada saat pertandingan bola basket dengan cara menganalisis pertandingan baik secara langsung ke *venue* pertandingan, melihat video pertandingan, atau menerima data dari sumber tertentu seperti laporan hasil pertandingan.

Hasil analisa menunjukan bahwa, yang menyebabkan kegagalan adalah *rebound* yang buruk ketika *offensive* maupun *defensive*, maka peneliti membuat produk berupa model latihan *rebound* yang diharapkan dapat meningkatkan peluang untuk mendapatkan poin melalui kesempatan kedua pada saat *offensive rebound* dan mengurangi kesalahan pada saat *devensive rebound*. Model latihan *rebound* tersebut adalah produk yang akan dihasilkan oleh peneliti.

Berdasarkan potensi dan masalah serta pengumpulan data yang terkait dengan *rebound* pada permainan bola basket, maka untuk menghasilkan produk berupa model latihan *rebound*, peneliti harus membuat rancangan model latihan *rebound*. Rancangan model latihan *rebound* ini nantinya akan dibuat dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk model latihan *rebound* untuk permainan bola basket.

3. Validasi Model

Setelah penyusunan desain produk, desain tersebut akan dinilai apakah model latihan *rebound* yang dibuat bersifat relevan dan efektif. Uji validasi model dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui layak atau tidaknya model latihan yang telah dirancang dalam penelitian ini. Berdasarkan hal ini, maka uji validasi dari model latihan ini dengan menggunakan uji cobakan justifikasi ahli. Model latihan yang telah dibuat dan diuji kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga bola basket.

4. Evaluasi Model

Dari beberapa model yang telah dibuat peneliti, akan dilakukan proses evaluasi menyeluruh yang berguna untuk menyempurnakan model latihan *rebound* dengan bekerjasama dengan ahli.

5. Revisi Model

Setelah desain produk divalidasi dan dievaluasi melalui penilaian dan diskusi dengan para ahli, maka diketahui kelemahan dan kesalahan dari model latihan *rebound* yang telah dibuat. Kelemahan dan kesalahan tersebut

selanjutnya akan dikurangi dengan cara memperbaiki desain yang dilakukan oleh peneliti.

a. Telaah Pakar (*Expert Judgement*)

Telaah Pakar dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana model latihan yang dibuat layak untuk digunakan berdasarkan masukan dari para pakar dan revisian model yang telah dilakukan. Dari hal tersebut maka telaah pakar dari model latihan *rebound* ini adalah merupakan model latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga bola basket.

Ahli bola basket untuk memvalidasi model latihan ini harus memiliki karakteristik, antara lain: (1) Memiliki lisensi minimal B kepelatihan resmi dari Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI). (2) Memiliki pengalaman melatih minimal 2 tahun ditingkat daerah. (3) Pada saat ini masih sebagai pelatih aktif di klub, kampus atau daerah.

b. Uji Coba Produk

Tahap uji coba model merupakan bagian penting dalam penelitian dan pengembangan, yang disesuaikan setelah pengembangan model latihan selesai dilakukan. Uji coba model bertujuan untuk mengetahui apakah model yang dikembangkan layak digunakan atau tidak. Uji coba model juga melihat sejauh mana produk yang dibuat mencapai tujuan. Uji coba dilakukan dua kali, yaitu (1) uji coba kelompok kecil (2) uji coba kelompok besar.

Adapun dua tahapan dalam uji coba model latihan rebound pada permainan bola basket ini meliputi :

1) Uji kelompok kecil atau *Small Group Try Out*, dilakukan terhadap beberapa atlet sebagai model. Hasil data dan uji coba kelompok kecil di analisis oleh pakar atau ahli di bidang bola basket tersebut, selanjutnya dijadikan sebagai landasan untuk merivisi model latihan *rebound* untuk cabang olahraga bola basket sebelum dilakukan uji coba untuk kelompok besar.
2) Uji coba kelompok besar atau *Field Try-Out*, dilakukan terhadap tim atau seluruh atlet cabang olahraga bola basket sebagai model, selanjutnya dilakukan revisi kembali oleh para ahli dan dijadikan sebagai produk berupa model akhir latihan *rebound* untuk cabang olahraga bola basket.

F. Implementasi Model

Hasil akhir dari penelitian ini berupa pengembangan baru model latihan *flying rebound* yang dapat dimanfaatkan dalam proses latihan teknik *rebound.* Pengembangan model latihan *rebound* ini dapat dianalisis kembali dan dapat dijadikan bahan baru untuk penyempurnaan kembali.

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data kualitatif, karena data yang diperoleh dinyatakan dalam kalimat. Data kuantitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif diubah menjadi data kuantitatif dengan memberi skor pada data kualitatif. Instrumen yang digunakan dalam

penelitian ini adalah dengan menggunakan angket analisis kebutuhan, kuesioner evaluasi ahli dan kuesioner uji model untuk atlet.

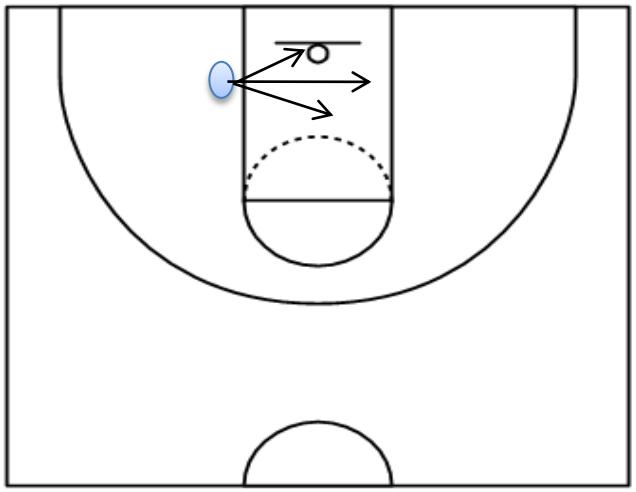
Berdasarkan temuan peneliti, peneliti menemukan 25 model latihan. Uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar disusun berdasarkan evaluasi para atlet. Adapun 25 model latihan meliputi :

Model 1 *Offensive Rebound*

Item model 1 : Satu pemain melakukan *shoot* di *low post* kiri dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

   1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
   2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

   : Pemain

⟶ : Pergerakan arah pemain

c. Pelaksanaan model latihan

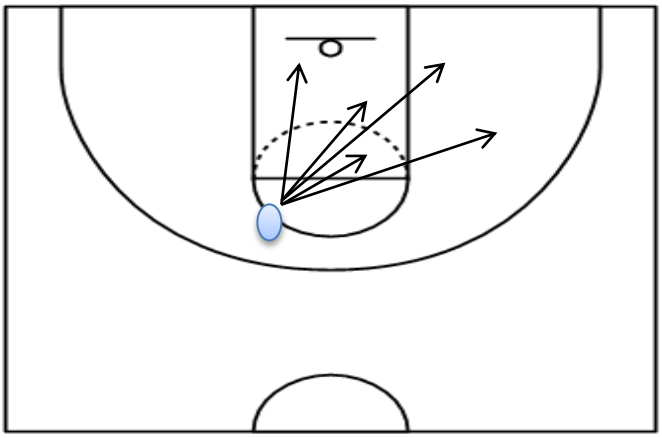
1. Posisi pemain berada di *low post* kiri
2. Pemain melakukan *shoot*
3. Pemain membaca arah bola
4. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 2 *Offensive Rebound*

Item model 2 : Satu pemain melakukan *shoot* di *elbow* kiri dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain

: Pergerakan arah pemain

c. Pelaksanaan model latihan

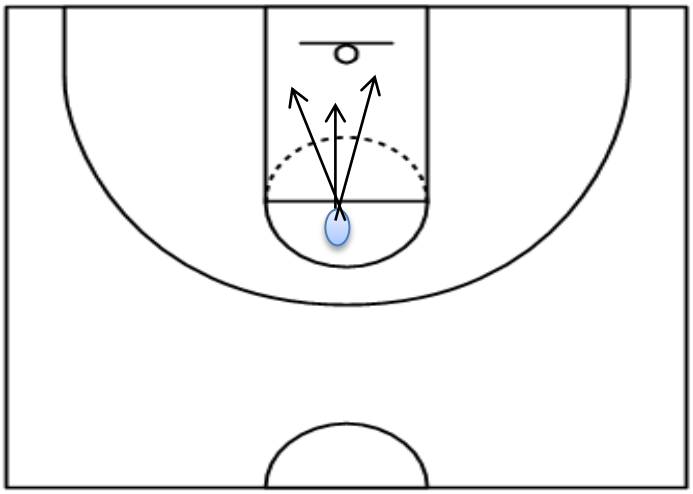
1. Posisi pemain berada di *elbow* kiri
2. Pemain melakukan *shoot*
3. Pemain membaca arah bola
4. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip flying *rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 3 *Offensive Rebound*

Item model 3 : Satu pemain melakukan *shoot* di *free throw* area dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain

: Pergerakan arah pemain

c. Pelaksanaan model latihan

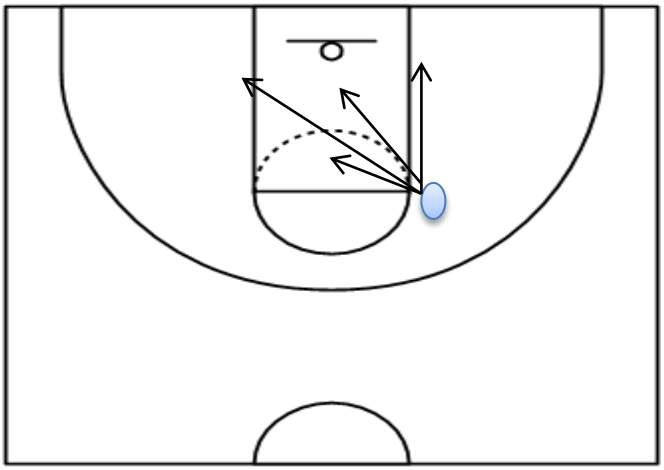
1. Posisi pemain berada di *free throw* area
2. Pemain melakukan *shoot*
3. Pemain membaca arah bola
4. Pemain melakukan rebound dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 4 *Offensive Rebound*

Item model 4 : Satu pemain melakukan *shoot* di *elbow* kanan dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain

: Pergerakan arah pemain

c. Pelaksanaan model latihan

1. Posisi pemain berada di *elbow* kanan
2. Pemain melakukan *shoot*

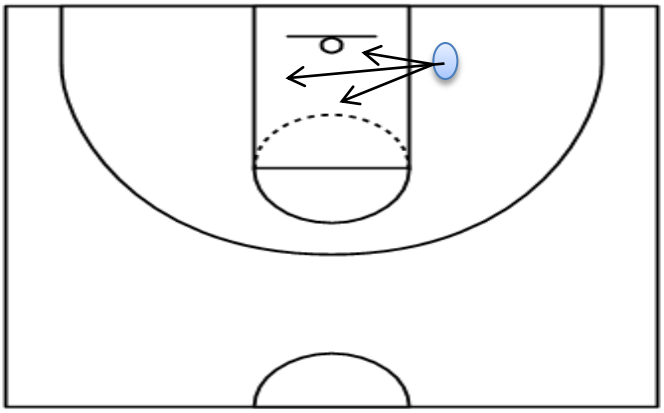
3. Pemain membaca arah bola
4. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 5 *Offensive Rebound*

Item model 5 : Satu pemain melakukan *shoot* di *corner* kanan dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain

: Pergerakan arah pemain

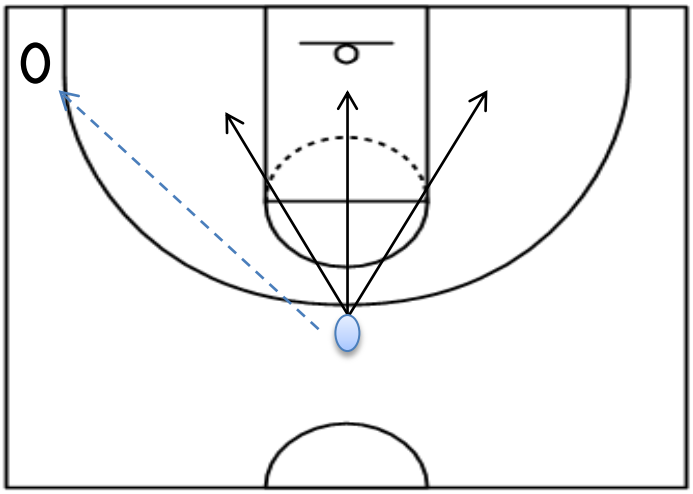
c. Pelaksanaan model latihan

1. Posisi pemain berada di *elbow* kanan
2. Pemain melakukan *shoot*
3. Pemain membaca arah bola
4. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 6 *Offensive Rebound*

Item model 6 : Satu pemain *shoot* di *corner* kiri dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :
   1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
   2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
   3. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *rebound*

: Pemain yang melakukan *shooting*

: Pergerakan arah pemain

: Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *corn*er kiri
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di *top of the key* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *corner*
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan rebound dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan shoot.

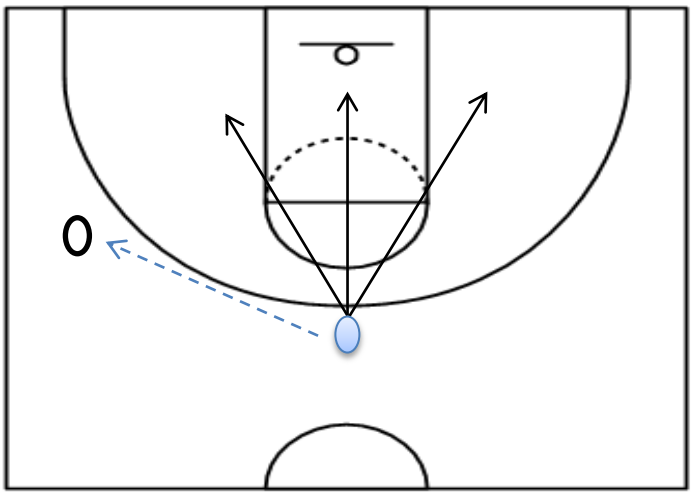
Model 7 Offensive Rebound

Item model 7 : Satu pemain *shoot* di *wing* kiri dan satu pemain lainnya melakukan rebound

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola

2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

⬮	:	Pemain yang melakukan *rebound*
O	:	Pemain yang melakukan *shooting*
⟶	:	Pergerakan arah pemain
----->	:	Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

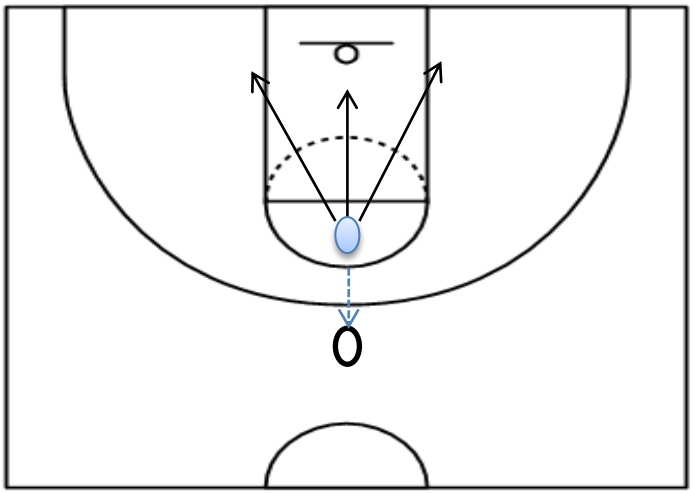
1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *wing* kiri
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di *top of the key* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *wing* kiri

4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan rebound dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot.*

Model 8 *Offensive Rebound*

Item model 8 : Satu pemain *shoot* di *top of the key* dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *rebound*

: Pemain yang melakukan *shoot*

: Pergerakan arah pemain

: Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *top of the key*
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di *high post* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *top of the key*
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot.*

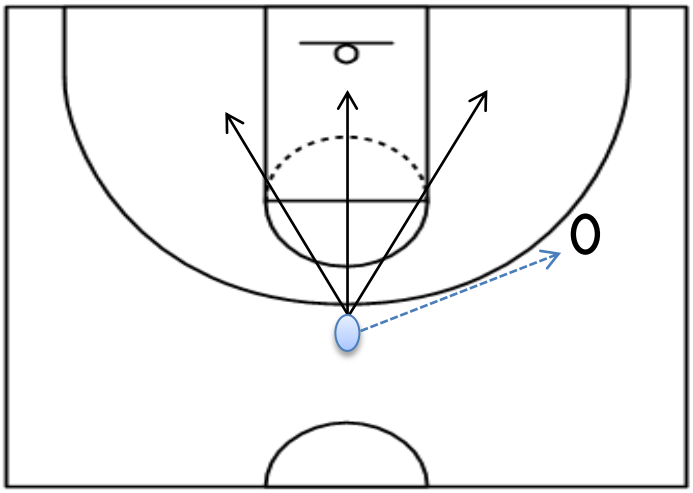
Model 9 *Offensive Rebound*

Item model 9 : Satu pemain *shoot* di *wing* kanan dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

3. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *rebound*

: Pemain yang melakukan *shooting*

: Pergerakan arah pemain

: Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *wing* kanan
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di *top of the key* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *wing* kanan
4. Pemain melakukan *shoot*

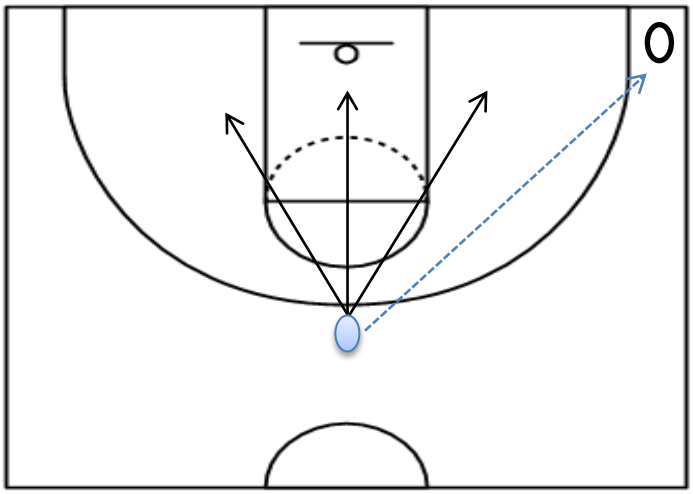
3. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
4. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*.

Model 10 *Offensive* Rebound

Item model 10 : Satu pemain *shoot* di *corner* kanan dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *rebound*

: Pemain yang melakukan *shoot*

: Pergerakan arah pemain

: Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

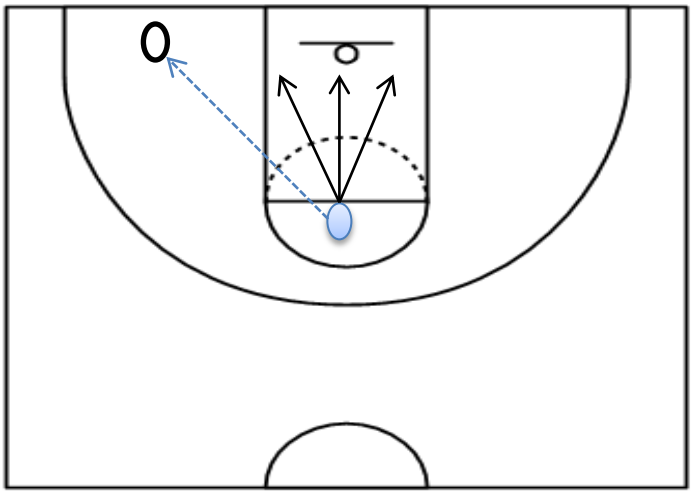
1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *corner* kanan
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di *top of the key* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *corner*
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*.

Model 11 *Offensive Rebound*

Item model 11 : Satu pemain melakukan *shoot* di *short corner* kiri dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *rebound*

: Pemain yang melakukan *shooting*

: Pergerakan arah pemain

: Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di short *corner* kiri
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di garis *free throw* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *short corner* kiri
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola

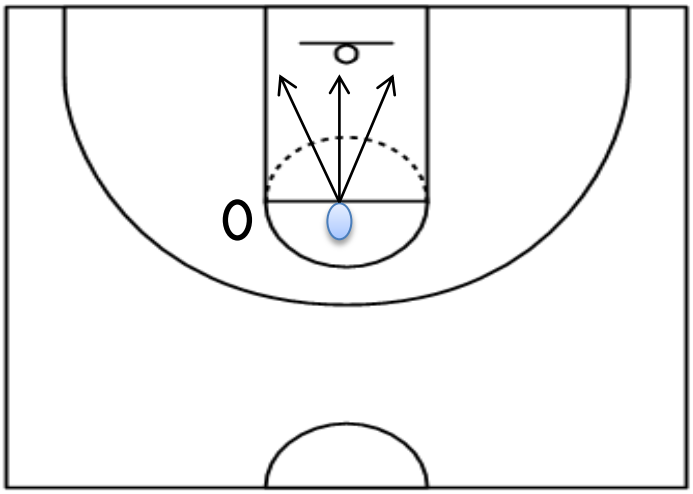
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 12 *Offensive Rebound*

Item model 12 : Satu pemain melakukan *shoot* di *elbow* kiri dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *rebound*

: Pemain yang melakukan *shooting*

⟶ : Pergerakan arah pemain

- - - -> : Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

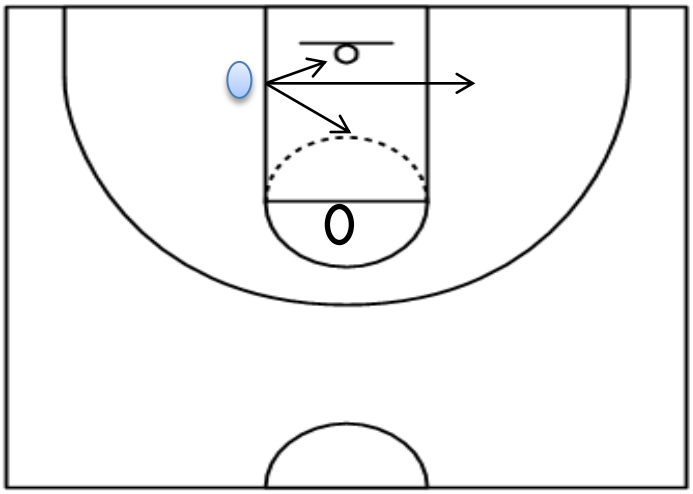
1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *elbow* kiri
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di garis *free throw* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *elbow* kiri
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 13 *Offensive Rebound*

Item model 13 : Satu pemain melakukan *shoot* di *free throw* area dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *rebound*

: Pemain yang melakukan *shooting*

: Pergerakan arah pemain

: Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *free throw* area
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di *low post* kiri/kanan dan melakukan *passing* melakukan *shoot*
4. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola

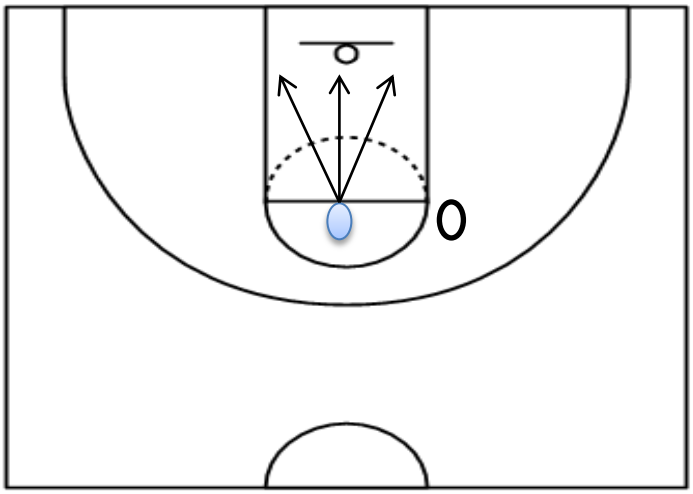
5. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
6. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 14 *Offensive Rebound*

Item model 14 : Satu pemain melakukan *shoot* di *elbow* kanan dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *rebound*

: Pemain yang melakukan *shooting*

⟶ : Pergerakan arah pemain

- - - -> : Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

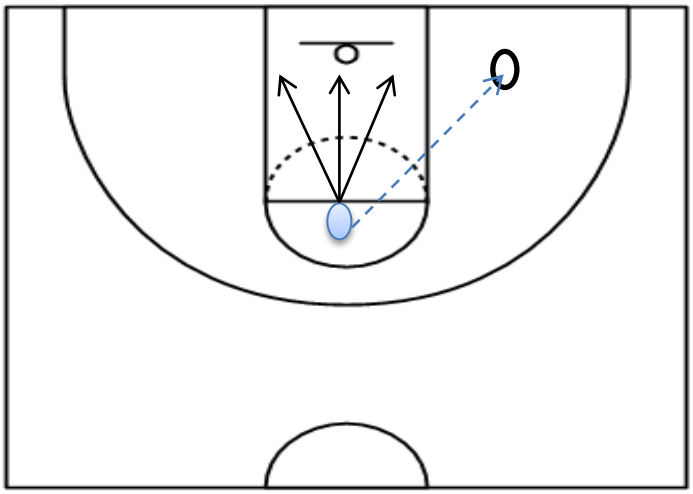
1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *elbow* kanan
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di garis *free throw* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *elbow* kanan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 15 *Offensive Rebound*

Item model 15 : Satu pemain melakukan *shoot* di *short corner* kanan dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *rebound*

: Pemain yang melakukan *shooting*

: Pergerakan arah pemain

: Arah *passing* bola

c. Pelaksanaan model latihan

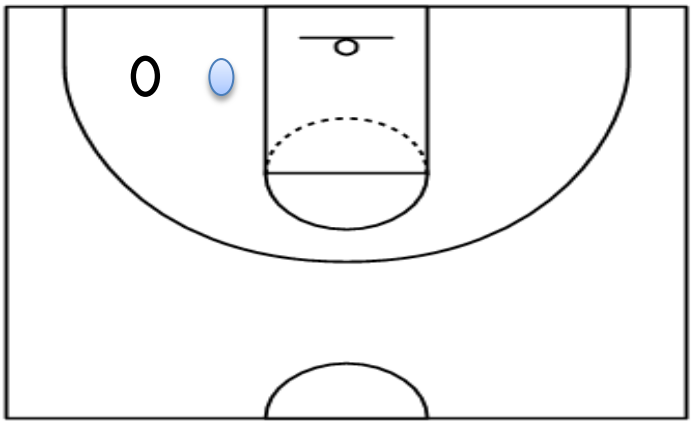
1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *short corner* kanan
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di garis *free throw* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *short corner* kanan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola

6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 16 Defensive *Rebound*

Item model 16 : Lawan melakukan *shoot* di *short corner* kiri dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *defense*

O : Pemain yang melakukan *offense*

c. Pelaksanaan model latihan

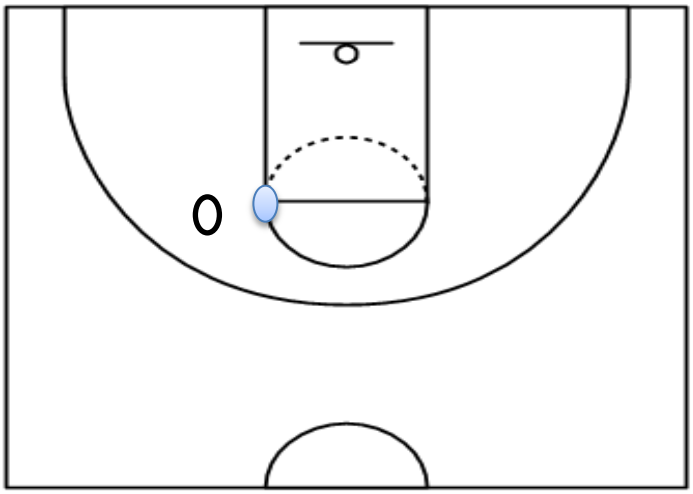
1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *short corner* kiri
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 17 *Defensive Rebound*

Item model 17 : Lawan melakukan *shoot* di *elbow* kiri dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *defense*

O : Pemain yang melakukan *offense*

c. Pelaksanaan model latihan

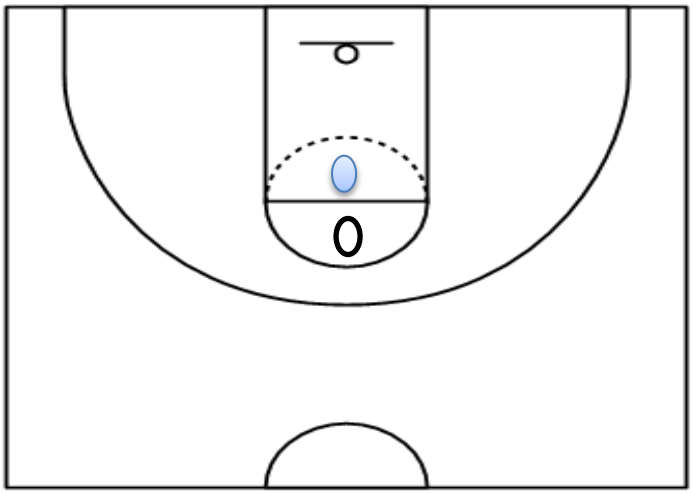
1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *elbow* kiri
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 18 *Defensive Rebound*

Item model 18 : Lawan melakukan *shoot* di *free throw* area dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *defense*

O : Pemain yang melakukan *offense*

c. Pelaksanaan model latihan

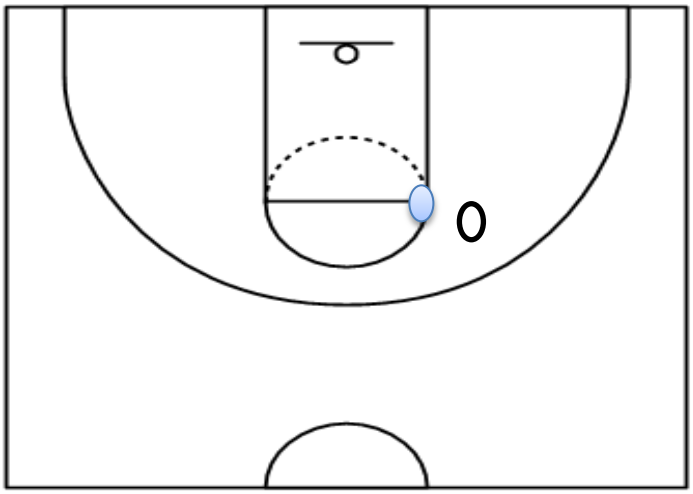
1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *free throw* area

3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 19 *Defensive Rebound*

Item model 19 : Lawan melakukan *shoot* di *elbow* kanan dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *defense*

O : Pemain yang melakukan *offense*

c. Pelaksanaan model latihan

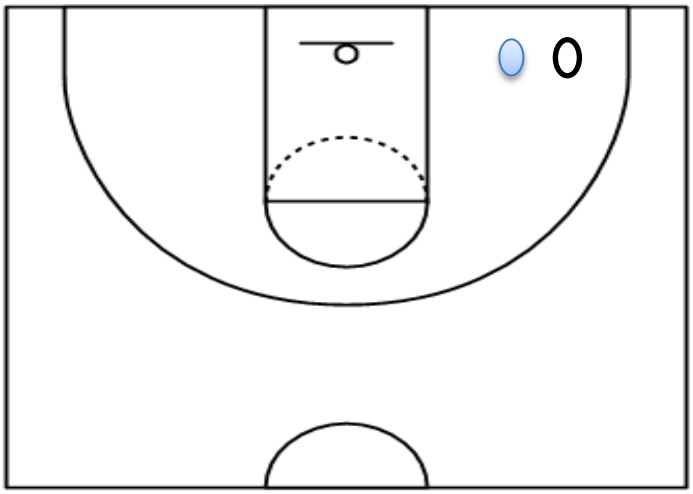
1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *elbow* kanan
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*

5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 20 *Defensive Rebound*

Item model 20 : Lawan melakukan *shoot* di *short corner* kanan dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

	:	Pemain yang melakukan *defense*
O	:	Pemain yang melakukan *offense*

c. Pelaksanaan model latihan

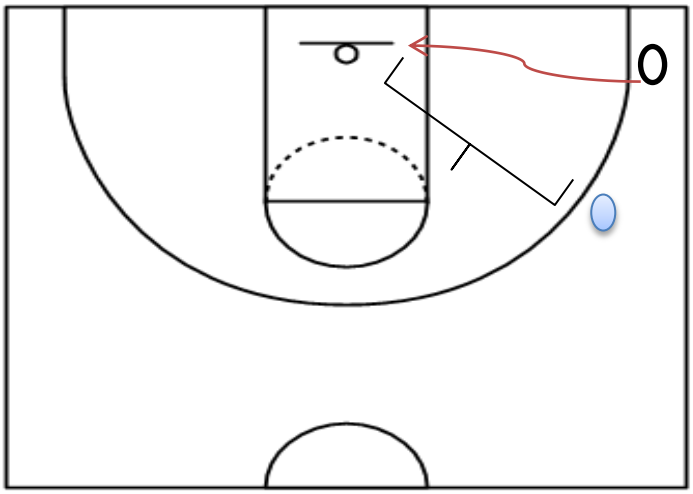
1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di short *corner* kanan
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*

5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 21 *Defensive Rebound*

Item model 21 : Lawan melakukan *lay up* di *corner* kanan dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*



Sumber gambar : Sketsa pribadi

4. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *defense*

: Pemain yang melakukan *offense*

: Gerakan *defender*

: Arah *dribble* bola

b. Pelaksanaan model latihan

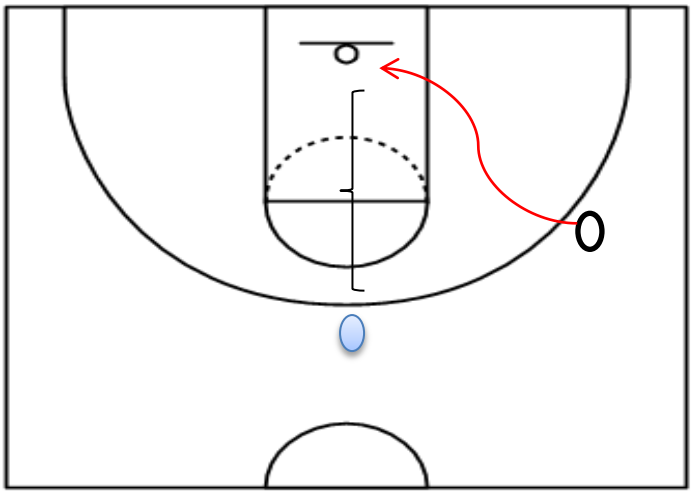
1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di *corner* kanan
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di *wing* kanan
4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikutinya

5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 22 *Defensive Rebound*

Item model 22 : Lawan melakukan *lay up* di *wing* kanan dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

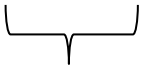


Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *defense*

O : Pemain yang melakukan *offense*

 : Gerakan *defender*

: Arah *dribble* bola

c. Pelaksanaan model latihan

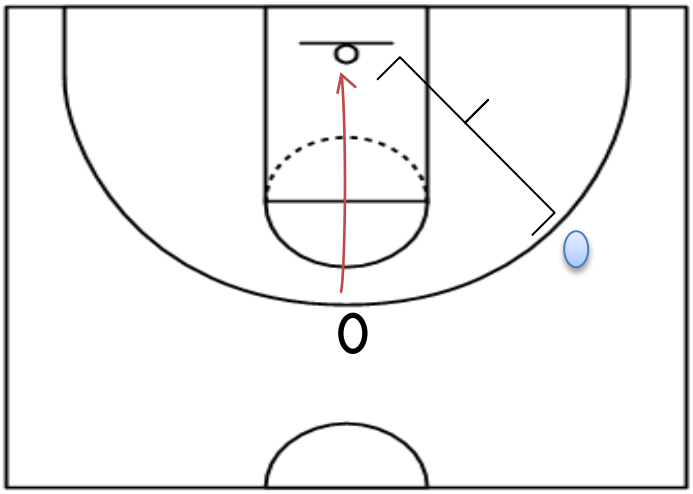
1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di *wing* kanan
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di atas garis 3 poin
4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikuti nya

5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 23 *Defensive Rebound*

Item model 23 : Lawan melakukan *lay up* dari *top of the key* dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

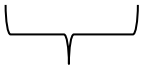


Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *defense*

O : Pemain yang melakukan *offense*

 : Gerakan *defender*

: Arah *dribble* bola

c. Pelaksanaan model latihan

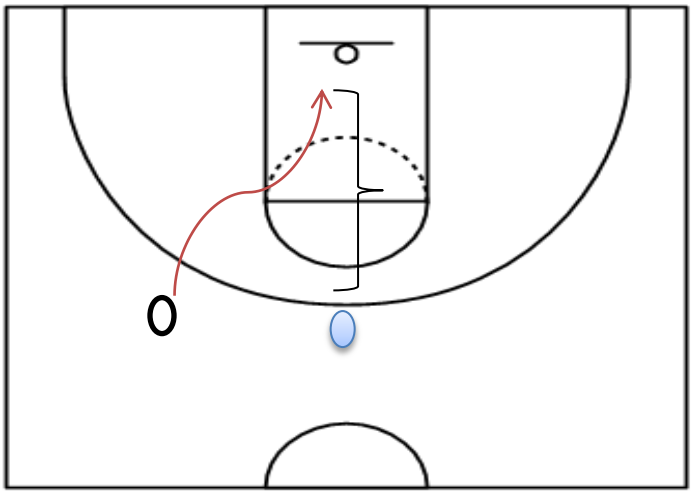
1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di *top of the key*
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di *wing* kanan
4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikuti nya

5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 24 *Defensive Rebound*

Item model 24 : Lawan melakukan *lay up* di *wing* kiri dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan

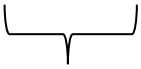


Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *defense*

: Pemain yang melakukan *offense*

 : Gerakan *defender*

: Arah *dribble* bola

c. Pelaksanaan model latihan

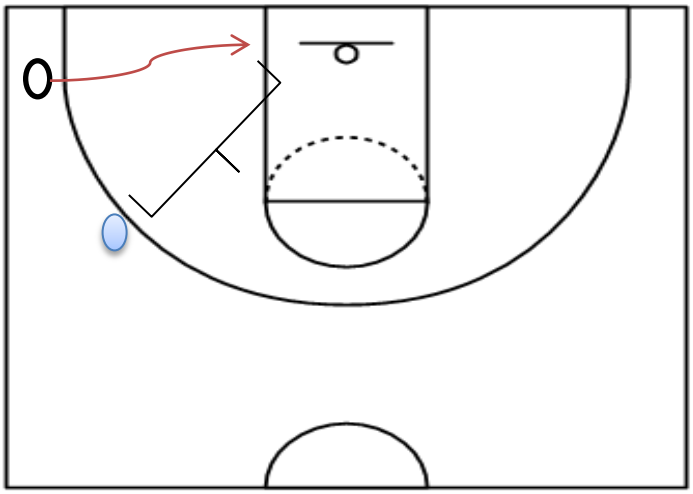
1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di *wing* kiri
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di atas garis 3 poin
4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikuti nya

5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 25 *Defensive Rebound*

Item model 25 : Lawan melakukan *lay up* di *corner* kiri dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

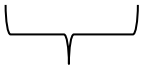


Sumber gambar : Sketsa pribadi

b. Keterangan gambar

: Pemain yang melakukan *defense*

O : Pemain yang melakukan *offense*

 : Gerakan *defender*

: Arah *dribble* bola

c. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di *corner* kiri
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di *wing* kiri
4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikutinya

5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.