

**MODEL LATIHAN TEKNIK *SHOOTING* BERBASIS ALAT
REBOUND PADA PERMAINAN HOKI RUANGAN**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**NUR FAUZIAH
9903820027**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Magister

**PENDIDIKAN JASMANI
PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

MODEL LATIHAN TEKNIK *SHOOTING* BERBASIS ALAT *REBOUND* PADA PERMAINAN HOKI RUANGAN

Nur Fauziah

*Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia Jl.
Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220*

NurFauziah_9903820027@mhs.unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound* pada permainan hoki ruangan dengan menguji efektivitas peningkatan akurasi *shooting* pada atlet klub hoki ruangan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall. Subjek penelitian ini adalah atlet klub Hoki Universitas Negeri Jakarta dan klub Hoki Kota Tangerang. Penelitian dimulai dengan analisis data kebutuhan, perencanaan, pembuatan produk, pengujian, revisi dan produk akhir. Uji kelayakan model menghadirkan 3 ahli yang terdiri dari 2 dosen ahli hoki dan 1 pelatih hoki nasional dan menghasilkan 16 model latihan teknik *shooting*. Model uji efektivitas menggunakan hasil *shooting* hoki. Peningkatan keterampilan hasil *shooting* menunjukkan signifikan t-hitung = 27,91, df = 34 dan p-value = 0,00 < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan, rerata *pre-test* sebesar lebih kecil dari rerata *post-test* sebesar. Dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound* pada permainan hoki ruangan yang dikembangkan cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada atlet club hoki ruangan.

Kata kunci: model latihan, *shooting*, *rebound*, hoki ruangan

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

SHOOTING TECHNIQUE TRAINING MODEL BASED ON REBOUND EQUIPMENT IN ROOM HOCKEY GAME

Nur Fauziah

*Physical Education, Postgraduate, State University of Jakarta, Jakarta, Indonesia Jl.
Rawamangun Face East Jakarta Indonesia 13220*

NurFauziah_9903820027@mhs.unj.ac.id

Abstract. *This study aims to produce a shooting technique training model based on a rebound tool in a room hockey game by testing the effectiveness of increasing shooting accuracy in indoor hockey club athletes. This study uses research and development methods from Borg and Gall. The subjects of this study were the athletes of the Hockey Club of the State University of Jakarta and the Hockey of the City of Tangerang. The research begins with data requirements analysis, planning, product creation, testing, revision and the final product. The model feasibility test presented 3 experts consisting of 2 hockey expert lecturers and 1 national hockey trainer and produced 16 shooting technique training models. The effectiveness test model uses the results of shooting hockey. The improvement of shooting skills showed significant t -count = 27,91, df = 34 and p -value = 0.00 < 0.05 which means that there is a significant difference between before and after being given the training model treatment, the pre-test average is smaller than the post average. - test of. It can be concluded that the shooting technique training model based on rebound tools in the room hockey game developed is quite effective for improving shooting skills in indoor hockey club athletes.*

Keywords: *training model, shooting, rebound, indoor hockey*



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Taufik Rihatno

Tanggal : 18-8-2022



Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si

Tanggal : 18-8-2022

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus

(Ketua)¹



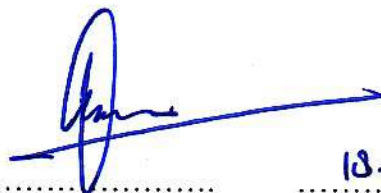
(Tanda tangan)

29/08/2022

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd

(Koordinator Prodi)²



(Tanda tangan)

18-8-2022

(Tanggal)

Nama : Nur Fauziah

No. Registrasi : 9903820027






Tanggal Lulus :

Angkatan : 2020

¹. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

². Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	TandaTangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Magister Pendidikan Jasmani)		23 / 8 2022
2.	Dr. Taufik Rihatno (Pembimbing I)		18 / 8 2022
3.	Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si (Pembimbing II)		18 / 8 2022
4.	Dr. Hernawan, SE, M.Pd (Penguji)		18 / 8 2022
5.	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd (Penguji)		22 / 8 2022

Nama : Nur Fauziah

No. Registrasi : 9903820027

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Nur Fauziah
NIM : 9903820027
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 14 Januari 1996
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model Latihan Teknik *Shooting* Berbasis Alat *Rebound* Pada Permainan Hoki Ruang

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, 25 Agustus 2022
Yang menyatakan,



Nur Fauziah
9903820027

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Fauziah
NIM : 9903820027
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020
Semester : 116 (Genap) Tahun Akademik 2022

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 29 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,



(Nur Fauziah)



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 : Nur Fauziah
NIM : 9903820027
Fakultas/Prodi : Pascasarjana Program Studi Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : nur.fauziah14@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 Teknik *Shooting* Berbasis Alat *Rebound* Pada Permainan Hoki

Ruangan

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, 25 Agustus 2022



(Nur Fauziah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan nikmat kekuatan, kesehatan dan beribu nikmat lainnya, sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini berjudul “Model Latihan Teknik *Shooting* Berbasis Alat *Rebound* Pada Permainan Hoki Ruangan” yang disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih tidak lupa penulis ucapkan kepada Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus. Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Jasmani Dr. Oman U.S, M.Pd. Secara khusus penulis ucapkan terima kasih kepada Dr. Taufik Rihatno selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Aan Wasan, S.Sos M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu penulisan dan khusus memberikan bimbingan untuk memberikan saran dan kritik.

Penulis juga mengucapkan terimakasih dari lubuk hati paling dalam kepada rekan-rekan seperjuangan kelas Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang telah berjuang bersama sampai saat ini. Dan juga seluruh pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya tesis ini. Seiring dengan sebuah harapan agar tidak segan untuk memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan di masa mendatang. Aamiin.

Jakarta, Agustus 2022

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

N.F

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS.....	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING UNTUK YUDISIUM	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
PERNYATAAN PUBLIKASI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
E. <i>State of The Art</i>	8
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Konsep Pengembangan Model	12
1. Model Borg & Gall.....	13
B. Konsep Model yang Dikembangkan	16
C. Kerangka Teoretik	17
1. Hakikat Latihan	17
2. Target Latihan	24
3. Komponen Latihan	26
4. <i>Shooting</i>	30
5. <i>Rebound</i>	36
6. Olahraga Hoki	39
7. Hoki Ruang	47
D. Rancangan Model.....	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	58
A. Tujuan Penelitian.....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian	59
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	59
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	61
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	62
1. Penelitian Pendahuluan	62

2. Perencanaan Pembuatan Model.....	63
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	65
4. Validitas dan Analisis Data	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
A. Hasil Pengembangan Model.....	71
1. Analisis Kebutuhan	71
2. Model Draft 2	73
3. Model Draft 3	74
4. Model Draft 4	74
5. Model Final	74
B. Kelayakan Model.....	74
1. Hasil Tahap Pertama/Uji Coba Kelompok Kecil	76
2. Hasil Tahap Kedua/Uji Coba Kelompok Besar.....	79
C. Efektivitas Model	80
D. Pembahasan	89
1. Penyempurnaan Produk.....	89
2. Pembahasan Produk.....	91
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Implikasi	92
C. Saran	93
1. Saran Pemanfaatan	93
2. Saran Deseminasi	93
3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut.....	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	102

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	4
Tabel 3.1 Daftar Nama Telaah Pakar (<i>Expert Judgement</i>).....	66
Tabel 3.2 Desain Penelitian dalam Uji Efektivitas Model	67
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	72
Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli	75
Tabel 4.3 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	77
Tabel 4.4 Jadwal Latihan.....	80
Tabel 4.5 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> keterampilan <i>shooting</i> Kelompok Eksperimen	81
Tabel 4.6 Hasil Distribusi Tabel Normalitas pada Keterampilan Hasil <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen.....	84
Tabel 4.7 Hasil <i>Paired Sample Stastictic (Pre-test)</i> dan setelah diberikan <i>treatment (Post-test)</i> pada Keterampilan Hasil <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen	84
Tabel 4.8 Hasil <i>Paired Sample Test (Pre-test)</i> dan (<i>Post-test</i>) pada Keterampilan Hasil <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen	85
Tabel 4.9 Hasil <i>Paired Samples Correlation</i> sebelum <i>treatment (Pre-test)</i> dan hasil setelah <i>treatment (Post-test)</i> pada Keterampilan Hasil <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen	85
Tabel 4.10 Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Keterampilan <i>Shooting</i> Kelompok Kontrol	86
Tabel 4.11 Hasil Distribusi Tabel Normalitas pada Keterampilan Hasil <i>Shooting</i> Kelompok Kontrol	87
Tabel 4.12 Hasil <i>Paired Sample Stastictic (Pre-test)</i> dan setelah diberikan <i>treatment (Post-test)</i> pada Keterampilan Hasil <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen	88
Tabel 4.13 Hasil <i>Paired Sample Test (Pre-test)</i> dan (<i>Post-test</i>) pada Keterampilan Hasil <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen	88
Tabel 4.14 Hasil <i>Paired Samples Correlation</i> sebelum <i>treatment (Pre-test)</i> dan hasil setelah <i>treatment (Post-test)</i> pada Keterampilan Hasil <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen	89

Memartabatkan Bangsa

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Dokumentasi wawancara.....	6
Gambar 2.1 Model Pengembangan Borg and Gall.....	14
Gambar 2.2 <i>Rebound Net</i> (Alat Pantul).....	39
Gambar 2.3 Bola Hoki.....	51
Gambar 2.4 Stik Hoki.....	52
Gambar 2.5 Pelindung Tulang Kering (<i>Shin Guard</i>).....	53
Gambar 2.6 Pelindung Mulut (<i>Mouth Guard</i>).....	53
Gambar 2.7 Pelindung Tangan (<i>Glove</i>).....	54
Gambar 2.8 <i>Legguard</i>	55
Gambar 2.9 Gawang Hoki Ruangan.....	56
Gambar 3.1 Tes Keterampilan Teknik <i>Shooting</i> Untuk Akurasi.....	70



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Pelatih	102
Lampiran 2 Hasil Validasi Ahli.....	104
Lampiran 3 Model Final	105
Lampiran 4 Data Hasil Uji Efektivitas	126
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	132



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*