

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN BOLA BASKET
UNTUK USIA 10-12 TAHUN**

DISERTASI



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**OLEH
YOPI MEIRIZAL
9904919009**

**Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor**

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

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

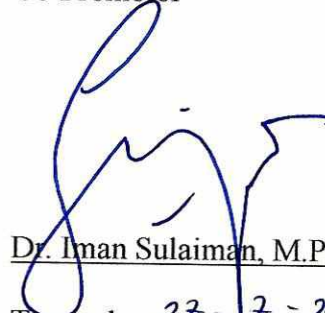
Promotor



Prof. Dr. Widyastuti, M.Pd.

Tanggal: 27-7-2023

Co-Promotor



Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.

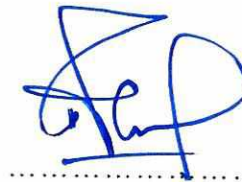
Tanggal: 27-7-2023

Nama

Tanda Tangan

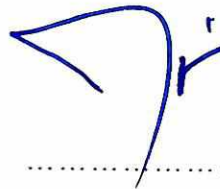
Tanggal

4/ Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus.
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)¹



04-08-2023

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)²



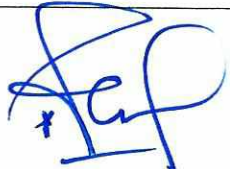
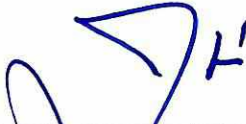
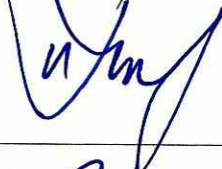
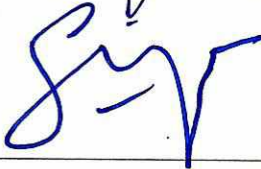

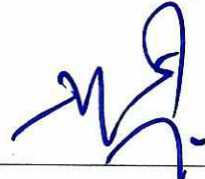
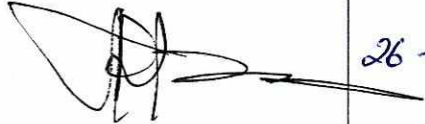
27-7-2023

Nama : Yopi Meirizal
No. Registrasi : 9904919009
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Lulus :

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
UJIAN TERTUTUP DISERTASI**

Nama : Yopi Meirizal No. Registrasi : 9904919009 Angkatan : 2019 Program Studi : Pendidikan Jasmani			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus (Ketua)		04/08/2023
2	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Koordinator Program Studi)		27-7-2023
3	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. (Promotor)		27-7-2023
4	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. (Co-Promotor)		27-7-2023
5	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. (Penguji)		25-7-2023
6	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. (Penguji)		27-7-2023
7	Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Pd. (Penguji Luar)		26-7-2023

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yopi Meirizal
NIM : 9904919009
Jenjang : S3
Program Studi : Program Doktor Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2019
Semester : 118

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup 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, *2 Agustus*.....2023

Yang membuat pernyataan



(Yopi Meirizal)

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Yopi Meirizal
No. Registrasi : 9904919009
Tempat, Tanggal Lahir : 12 Mei 1983
Program : Program Doktorat
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Desertasi dengan judul “ Model Latihan Keterampilan Bola Basket Untuk Usia 10 – 12 Tahun” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

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

Jakarta, 2 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



(Yopi Meirizal)



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 : Yopi Meirizal
NIM : 9904919009
Fakultas/Prodi : Pascasarjana Prog Doktorat. Pendidikan Olahraga
Alamat email : yopimeil2ok@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 KETERAMPILAN BOLA BASKET UNTUK USIA 10 12 TAHUN

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 2023

Penulis

(Yopi Meirizal)

nama dan tanda tangan

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN BOLA BASKET UNTUK USIA 10 – 12 TAHUN

Oleh:

YOPI MEIRIZAL

No. Reg: 9904919009

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan keterampilan bola basket dan menguji efektivitas model latihan keterampilan bola basket untuk usia 10 – 12 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari model Borg and Gall dengan desain penelitian yang diterapkan adalah menggunakan *pretest-posttest control group design*. Subjek yang terlibat selama penelitian adalah atlet pemula bola basket pada rentang usia 10 – 12 tahun terdiri dari 5 Club yang berada di wilayah Bandung Raya. Jumlah item model sebelumnya terdiri dari 65 item model, kemudian item model tersebut dianalisis terlebih dahulu oleh ahli/pakar (validasi model), dan diperoleh sebanyak 67 item model yang layak untuk diterapkan. Jumlah subjek pada saat uji kelompok kecil sebanyak 40 orang dan pada saat uji kelompok besar sebanyak 140 orang. Untuk uji efektivitas jumlah subjek yang terlibat sebanyak 60 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bola basket meliputi tes passing, dribbling dan shooting. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini untuk menguji efektivitas model yaitu menggunakan analisis statistik *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistic 26. Hasil analisis data menyimpulkan bahwa: 1) Produk model latihan keterampilan pada permainan bola basket untuk usia 10 – 12 tahun ini dapat dilakukan dan diterapkan dalam proses latihan keterampilan bola basket, 2) Produk model latihan keterampilan pada permainan bola basket untuk usia 10 – 12 tahun ini efektif untuk meningkatkan keterampilan bola basket.

Kata Kunci: Bola Basket, Keterampilan, Model Latihan

**SKILL BASKETBALL TRAINING MODEL
FOR 10 – 12 YEAR OLDS**

By:

YOPI MEIRIZAL

No. Reg: 9904919009

ABSTRAC

The purpose of this study was to produce a basketball skill training model and test the effectiveness of a basketball skill training model for ages 10 – 12 years. The research method used is the research and development method (research and development) of the Borg and Gall model with the research design applied is using pretest-posttest control group design. The subjects involved during the study were beginner basketball athletes in the age range of 10 – 12 years consisting of 5 clubs located in the Greater Bandung area. The number of model items previously consisted of 65 model items, then the model items were analyzed first by experts / experts (model validation), and 67 model items were obtained that were feasible to apply. The number of subjects during the small group test was 40 people and at the time of the large group test as many as 140 people. To test the effectiveness of the number of subjects involved as many as 60 people. The instruments in this study are tests of basketball skills including passing, dribbling and shooting tests. The data analysis technique used in this study to test the effectiveness of the model is using statistical analysis paired sample t-test and independent sample t-test using the help of the IBM SPSS Statistic 26 program. The results of the data analysis concluded that: 1) This skill training model product in basketball games for ages 10 – 12 years can be done and applied in the process of training basketball skill, 2) This skill training model product in basketball games for ages 10 – 12 years is effective for improving basketball skills.

Keywords: Basketball, Exercise Model, Skills

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat segala rahmat dan karunian-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Disertasi ini yang berjudul: Model Latihan Keterampilan Bolabasket Untuk Usia 10-12 Tahun. Disertasi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Doktor pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Selanjutnya, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang baik secara langsung, maupun secara tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam menyelesaikan penyusunan Disertasi ini, khususnya kepada Yth. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. selaku promotor, dan juga kepada Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. selaku Co-Promotor yang telah dengan sabarnya dan meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan Disertasi ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada Yth. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani atas persetujuan dan arahan yang telah diberikan demi kelancaran penulis menyelesaikan Disertasi ini. Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada Yth. Dr. Alen Rismayadi, M.Pd., Yoshua Rudolf Toenlio, dan Mabruri Wijaya yang telah bersedia menjadi validator (*expert judgment*) dalam penelitian ini.

Selanjutnya dalam kesempatan ini, penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada para club bola basket yang berada di wilayah Bandung Raya terkait, seperti BKS Basketball dan Mics Basketball Kota Cimahi, Scorpion

Basketball Kota Bandung, Flamboyan Basketball Kabupaten Bandung, dan Pancasona Basketball Club Kabupaten Bandung Barat yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini, terutama kepada seluruh atlet bola basket usia 10-12 tahun yang telah berkenan menjadi subjek dalam penelitian ini.

Penulis juga menyadari bahwa Disertasi ini tentunya masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu sumbangan berupa saran dan kritik yang sifatnya membangun, terutama dari penguji sangat diperlukan guna lebih baiknya kinerja penulis di masa yang akan datang.

Akhir kata penulis mengucapkan semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan, bantuan dan dukungan dari semua pihak yang terlibat dengan yang berlipat-lipat ganda. Semoga Disertasi ini dapat memberikan memperkaya khasanah keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani dan memberikan manfaat, khususnya bagi diri pribadi dan umumnya bagi para pembaca.

Cimahi, Agustus 2023
Penulis

Yopi Meirizal

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	9
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Kegunaan Penelitian	10
F. <i>State of The Art</i>	10
G. Road Map Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Konsep Pengembangan Model	14
B. Pengembangan Model Yang Dikembangkan	31
C. Kerangka Teoritik	34
1. Konsep Latihan Keterampilan	34
a. Pengertian Latihan Keterampilan	34
b. Prinsip Latihan Keterampilan	36
c. Tahapan Keterampilan Gerak	40
d. Jenis – Jenis Keterampilan	47
e. Meningkatkan Keterampilan	49
f. Transfer of Learning	52
g. Overlearning	55
h. Umpan Balik (<i>Feedback</i>)	60

i. Prinsip <i>Block Practice</i> dalam Latihan Keterampilan	63
2. Permainan Bolabasket	66
a. Hakekat Permainan Bolabasket	66
b. Teknik Dasar Permainan Bolabasket	70
c. Teknik Passing Bolabasket	73
d. Teknik Dribbling Bolabasket	83
e. Teknik Shooting Bolabasket	89
3. Kajian Antropometri dalam Olahraga Bolabasket	94
4. Long Term Athlete Development (LTAD) Usia 10 – 12 Tahun .	97
5. Karakteristik Anak Usia 10 -12 Tahun	100
D. Rancangan Model Latihan Yan Dikembangkan	106
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	108
A. Tujuan Penelitian	108
B. Tempat dan Waktu Penelitian	108
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	109
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	110
E. Langkah-Langkah Pengembangan	113
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	130
A. Hasil Penelitian	130
1. Analisis Kebutuhan	130
2. Perencanaan (<i>Planning</i>) Penelitian	132
3. Pengembangan Produk Awal	132
4. Uji Coba Kelompok Kecil	157
5. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	159
6. Uji Coba Kelompok Besar	166
7. Revisi Uji Coba Kelompok Besar	168
8. Uji Efektivitas Model.....	178
9. Revisi/Penyempurnaan Produk Akhir	188
10. Desiminasi dan Implementasi	188

B. Pembahasan	189
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	194
A. Kesimpulan	194
B. Implikasi	194
C. Rekomendasi	195
DAFTAR PUSTAKA	197
LAMPIRAN – LAMPIRAN	220
RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Penelitian Terdahulu	11
Tabel 3.1	Desain Penelitian (Nonequivalent Control Group Design)...	118
Tabel 3.2	Format Penilaian	119
Tabel 4.1	Draf Awal Rancangan Item Model Latihan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Usia 10-12 Tahun.....	132
Tabel 4.2	Profil Ahli Olahraga Bola Basket	135
Tabel 4.3	Hasil Validasi Ahli ke-1 Olahraga Bola Basket	136
Tabel 4.4	Hasil Validasi Ahli ke-2 Olahraga Bola Basket	142
Tabel 4.5	Hasil Validasi Ahli ke-3 Olahraga Bola Basket	148
Tabel 4.6	Rangkuman Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	159
Tabel 4.7	Rangkuman Revisi Dari Hasil Uji Coba Kelompok Besar ..	168
Tabel 4.8	Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	179
Tabel 4.9	Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	180
Tabel 4.10	Data Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen	181
Tabel 4.11	Data Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol	182
Tabel 4.12	Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen	183
Tabel 4.13	Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Kontrol	183
Tabel 4.14	Data Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen ...	184
Tabel 4.15	Data Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Kontrol	186
Tabel 4.16	Data Hasil Independent Sample T-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	187

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Road Map Penelitian	13
Gambar 2.1	Desain Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall	17
Gambar 2.2	Desain Penelitian dan Pengembangan Model Dick & Carey	24
Gambar 2.3	Desain Penelitian dan Pengembangan Model Jerold E. Kamp	26
Gambar 2.4	Desain Penelitian dan Pengembangan Model ASSURE .	28
Gambar 2.5	Desain Penelitian dan Pengembangan Model ADDIE	29
Gambar 2.6	Desain Penelitian dan Pengembangan Model Borg and Gall	32
Gambar 2.7	Pengaruh Keterampilan Motorik Dasar Pada Kinerja Keterampilan Khusus Olahraga	39
Gambar 2.8	Tahapan Keterampilan Gerak Fitts dan Posner	41
Gambar 2.9	Klasifikasi Keterampilan: Rangkaian Terbuka-Tertutup ..	49
Gambar 2.10	Lapangan Bolabasket Mini	69
Gambar 2.11	Papan Tembakan dan Jaring Bolabasket	69
Gambar 2.12	Gerakan <i>Chest Pass</i> Permainan Bolabasket	75
Gambar 2.13	Gerakan Teknik <i>Chest Pass</i> Bolabasket	76
Gambar 2.14	Gerakan <i>Bounce Pass</i> Permainan Bolabasket	77
Gambar 2.15	Gerakan Teknik <i>Bounce Pass</i> Bolabasket	78
Gambar 2.16	Gerakan <i>Overhead Pass</i> Permainan Bolabasket	79
Gambar 2.17	Gerakan Teknik <i>Overhead Pass</i> Bolabasket	80

Gambar 2.18 Posisi Awal Saat Melakukan Passing (Chest/Bounce Pass)	81
Gambar 2.19 Posisi Melempar Chest Pass	81
Gambar 2.20 Posisi Arah Melempar Bounce Pass	82
Gambar 2.21 Otot Yang Terlibat Dalam Gerakan Passing Bolabasket ..	82
Gambar 2.22 Tulang Yang Terlibat Dalam Gerakan Passing Bolabasket	83
Gambar 2.23 Tulang dan Otot Yang Terlibat Dalam Gerakan Passing Bolabasket	83
Gambar 2.24 Gerakan Teknik <i>Dribbling</i> Bolabasket	85
Gambar 2.25 Pergerakan Arah Tubuh dan Bola <i>Dribbling</i> Bolabasket .	87
Gambar 2.26 Otot-Otot Pada Gerakan <i>Dribbling</i> Bolabasket	88
Gambar 2.27 Gerakan <i>Jump Shooting</i> Bolabasket	91
Gambar 2.28 Gerakan <i>Shooting</i> Bolabasket	93
Gambar 2.29 Jalur Pengembangan Peserta/Atlet Jangka Panjang	99
Gambar 2.30 Rancangan Model yang Dikembangkan	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen	220
Lampiran 2	Data Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol	222
Lampiran 3	Data Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen	224
Lampiran 4	Data Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol	226
Lampiran 5	Hasil Output SPSS	228
Lampiran 6	Surat Keterangan Validasi Ahli/Expert	233
Lampiran 7	Surat Ijin Penelitian	239
Lampiran 8	Surat Balasan Penelitian	244
Lampiran 9	Dokumentasi	249
Lampiran 10	Bentuk-Bentuk Model Latihan	254