

**MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN UNTUK USIA 14-16 TAHUN**



RUSLAN RUSMANA

9904918002

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN UNTUK USIA 14-16

RUSLAN RUSMANA

No.Reg: 9904918002

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan dan menguji efektivitas model latihan *shooting* bola basket melalui pendekatan bermain untuk usia 14-16. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) menggunakan model pengembangan dari Borg and Gall dengan desain penelitian yang diterapkan adalah menggunakan *pretest-posttest control group design*. Tahapan penelitian terdiri dari: 1) Research and Information Collecting, 2) Planning, 3) Develop of the Preliminary from of Product, 4) Preliminary Field Testing, 5) Main Product Revision, 6) Main Field Testing, 7) Operational Product Revision, 8) Operational Product Testing, 9) Final Product Revision, 10) Desimination and Implementation. Subjek yang terlibat selama penelitian adalah attlet di lingkungan PERBASI Kota Bandung dan Bandung Barat. Jumlah subjek pada saat uji kelompok kecil sebanyak 30 orang dan pada saat uji kelompok besar sebanyak 60 orang. Untuk uji efektivitas jumlah subjek yang terlibat sebanyak 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah wawancara dan angket, serta tes shooting bola basket untuk usia 14-16 tahun. 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 25. Hasil analisis data menyimpulkan bahwa: 1) Produk pengembangan model latihan shooting bola basket bagi atlet kelompok usia 14-16 ini dapat dilakukan dan diterapkan dalam proses latihan shooting bola, 2) Produk pengembangan model latihan shooting bola basket bagi atlet kelompok usia 14-16 ini efektif untuk meningkatkan hasil shooting bola basket.

Kata Kunci: Latihan Shooting, Bola Basket, Atlet

**BASKETBALL SHOOTING PRACTICE MODEL THROUGH PLAY
APPROACH FOR AGES 14-16**

RUSLAN RUSMANA

No.Reg: 9904918002

ABSTRACT

The purpose of this study was to generate and test the effectiveness of basketball shooting practice models through a playing approach for ages 14-16. The research method used is a research and development method using a development model from Borg and Gall with the research design applied using pretest-posttest control group design. The research stages consist of: 1) Research and Information Collecting, 2) Planning, 3) Develop of the Preliminary from of Product, 4) Preliminary Field Testing, 5) Main Product Revision, 6) Main Field Testing, 7) Operational Product Revision, 8) Operational Product Testing, 9) Final Product Revision, 10) Desimination and Implementation. The subjects involved during the research were attlets in the PERBASI environment of Bandung City and West Bandung. The number of subjects during the small group test was 30 people and at the time of the large group test as many as 60 people. To test the effectiveness of the number of subjects involved as many as 30 people. The instruments in this study were interviews and questionnaires, as well as basketball shooting tests for ages 14-16 years. 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 25 program. The results of the data analysis concluded that: 1) The development product of the basketball shooting training model for athletes in the age group of 14-16 can be carried out and applied in the process of ball shooting practice training, 2) The product of developing a basketball shooting training model for athletes in the age group of 14-16 is effective in improving basketball shooting results.

Keywords: Shooting Practice, Basketball, Athlete

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

Promotor


Dr. Iman Sulaiman, M.Pd

Tanggal : 5-12-2023

Co-Promotor


Dr. Taufik Rihatno

Tanggal : 6-12-2023

**Nama
Tanggal**

 Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus

.....
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd

.....
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekertaris)

Tanda Tangan










18-12-2023


7-12-2023

Nama : Ruslan Rusmana
No. Registrasi : 9904918002
Angkatan : 2018
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani
Tanggal Lulus :

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

Nama : Ruslan Rusmana
No. Registrasi : 9904918002
Program studi : S3 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.,M.Bus (Ketua) (Direktur Pasca sarjana UNJ)		18-12-2023
2	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Sekretaris) (Koordinator program studi Pendidikan Olahraga)		7-12-2023
3	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd (Promotor)		5-12-2023
4	Dr. Taufik Rihatno (Co- Promotor)		6-12-2023
5	Prof. Dr. Moch, Asmawi, M.Pd (Anggota Penguji)		5-12-2023
6	Dr. Sudradjat Wiradibardja, M.Pd (Anggota Penguji)		6-12-2023
7	Prof. Dr. H.RD. Boyke Mulyana, M.Pd (Penguji Luar)		4-12-2023

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ruslan Rusmana
NIM : 9904918002
Jenjang : S3
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2018
Semester : 109 (Ganjil) Tahun Akademik 2018/2019

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, 8 Desember 2023
Yang membuat pernyataan,


Ruslan Rusmana

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ruslan Rusmana
NIM : 9904918002
Tempat/Tanggal Lahir : Garut, 24 Januari 1991
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2018/2019

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian “**Model Latihan *Shooting* Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Usia 14-16 Tahun**” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa 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, 12 Desember 2023



METERAI
TEMPEL
0726AKX664040154

Ruslan Rusmana



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 : Ruslan Rusmana
NIM : 9904918002
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / S3 Pendidikan Jasmani
Alamat email : ruslan.rusmana24@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 SHOOTING BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
UNTUK USIA 14-16 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, 10 Januari 2024

Penulis

Ruslan Rusmana

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, dan berkat segala rahmat dan karunian-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan penelitian Disertasi ini yang berjudul: Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Basket Untuk Atlet Kelompok Usia 14-16 Tahun. Penelitian Disertasi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Doktor pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Maka dari itu, 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:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
3. Prof. Dr. Samsudin M.Pd selaku Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
4. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd selaku Promotor
5. Prof. Dr. Taufik Rihatno selaku Co-Promotor
6. Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd selaku Anggota Penguji
7. Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd selaku Anggota Penguji
8. Prof. Dr. H. RD. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Penguji Luar
9. Prof. Dr. Dedi Supriadi, M.Pd selaku ketua STKIP Pasundan
10. Dr. Dedi Supriadi, M.Pd selaku ketua STKIP Pasundan
11. Dr. Vicki Akhmad Kharisman, M.Pd selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan
12. Dr. Diky Komarudin, M.Pd, Bapak Achmad Sobari, Bapak Riky Gunawan dan Bapak Andreas yang telah bersedia menjadi validator (*expert judgment*) dalam penelitian ini
13. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Jakarta serta staf akademik, administrasi dan karyawan Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

14. Rekan-rekan S3 Pendidikan Jasmani khusus Angkatan 2018 Universitas Negeri Jakarta
15. Keluarga besar PERBASI Kota Bandung dan PERBASI Bandung Barat yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini, terutama kepada seluruh atlet kelompok usia 14-16 tahun yang telah berkenan menjadi subjek dalam penelitian ini.
16. Kedua orang tua Ibu Dede dan Almarhum Bapak Entur, Ibu dan Bapak Mertua beserta saudara-saudara saya yang telah mendoakan dan mendukung selama melaksanakan studi S3 di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
17. Istri saya, Devi Rahmawati, Amd.Keb., bersama putriku Athaya Syakira Rusmana yang selalu menjadi suplemen penyemangat saya dalam menjalani studi Doktorat di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Pribahasa mengatakan tak da gading yan tak retak, oleh karena itu Penulispun menyadari betul bahwa Disertasi ini tentunya masih banyak kekurangan, baik dalam segi bahasa dan atau juga dalam tata cara penulisannya. Oleh karena itu sumbangsih berupa saran dan kritik yang membangun sangat diperlukan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata penulis ucapkan semoga Allah SWT senantiasa meridoi semua langkah kita dan 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 olahraga dan memberikan manfaat, khususnya bagi diri pribadi dan umunya bagi para pembaca.

Jakarta, 2024
Penulis

Ruslan Rusmana



DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. State of The Art	7
E. Road Map Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Pengembangan Model	11
1. Model Borg and Gall	13
2. Model Dick and Carey	17
3. Model Jerold E. Kamp	20
4. Model Gerlach and Ely	22
5. Model ASSURE	26
6. Model ADDIE	28
7. Model Sugiyono	30
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	33
C. Kerangka Teoritik	44
1. Model Latihan	44
2. Konsep Belajar Keterampilan Gerak	44

a. Belajar Keterampilan Gerak	44
b. Transfer dalam Pembelajaran (<i>Transfer of Learning</i>)	49
c. Tahapan Keterampilan Gerak	52
3. Latihan	58
a. Definisi Latihan	58
b. Prinsip Latihan	63
c. Konsep LTAD	68
d. Unsur Biomotor	72
4. Permainan Bolabasket	79
a. Hakekat Permainan Bolabasket	79
b. Analisis Gerak Motorik Dalam Gerakan Shooting Basket .	83
c. Teknik Shooting Bola Basket	85
d. Jenis Teknik Shooting Bola Basket	94
5. Karakteristik Usia 14-16 Tahun	106
6. Pendekatan Bermain	106
D. Rancangan Model	120

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	123
1. Tempat	123
2. Waktu	123
B. Karakteristik Model yang Dikembangkan	123
C. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	124
D. Langkah-Langkah Pengembangan Model	128
1. Mengumpulkan Informasi dan hasil riset (<i>Reseach and Information Collecting</i>).....	129
2. Menyusun Rencana Penelitian (<i>Planinning</i>)	129
3. Pengembangan Produk Awal	129
4. Uji Coba Awal (<i>Preliminary Field Testing</i>).....	129
5. Revisi Produk Awal (<i>Main Product Revision</i>)	129
6. Uji Coba Utama (<i>Main Field Testing</i>)	130

7. Revisi Hasil Uji Coba Utama	130
8. Uji Coba Operasional (Uji Efektivitas)	130
9. Revisi Produk Akhir (<i>Final Product Revision</i>)	130
10. Diseminasi dan Implementasi	130
E. Instrumen Pengumpulan Data	139
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen	146
G. Teknik Analisis Data	146

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	147
1. Analisis Kebutuhan	147
2. Perencanaan (<i>Planning</i>) Penelitian	147
3. Pengembangan Produk Awal	147
4. Uji Coba Kelompok Kecil	158
5. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	159
6. Uji Coba Kelompok Besar	165
7. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Besar	166
8. Uji Efektivitas Model	173
9. Revisi/Penyempurnaan Produk Akhir	182
10. Desiminasi dan Implementasi	182
B. Pembahasan	183

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	186
B. Implikasi	186
C. Rekomendasi	187

DAFTAR PUSTAKA	189
-----------------------------	------------

LAMPIRAN	196
-----------------------	------------

RIWAYAT HIDUP	336
----------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Penelusuran studi literatur	8
Tabel 2.1	Karakteristik Kinerja Utama pada tiga tahapan latihan	56
Tabel 2.2	Fase latihan menurut LTAD	70
Tabel 2.3	Karakteristik umum sistem energi	74
Tabel 3.1	Subjek Penelitian	124
Tabel 3.2	Matrik Penelitian dan Pengembangan Model.....	130
Tabel 3.3	Desain Penelitian	138
Tabel 3.4	Kisi-kisi Pertanyaan Pengembangan Model.....	140
Tabel 3.5	Kisi-kisi Instrumen untuk validasi ahli.....	141
Tabel 4.1	Profil Ahli Olahraga Bola Basket.....	149
Tabel 4.2	Hasil Validasi Ahli Olahraga Bola Basket	150
Tabel 4.3	Rangkuman Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	159
Tabel 4.4	Rangkuman Revisi Dari Hasil Uji Coba Kelompok Besar...	166
Tabel 4.5	Data Hasil Pretest dan Postes Kelompok Eksperimen	174
Tabel 4.6	Data Hasil Pretest dan Postes Kelompok Kontrol	174
Tabel 4.7	Data Hasil Uji Normalitas	175
Tabel 4.8	Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen	177
Tabel 4.9	Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Kontrol.....	177
Tabel 4.10	Data Hasil Uji Homogenitas Nilai Gain Skor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	178

Tabel 4.11	Data Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen .	179
Tabel 4.12	Data Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Kontrol	180
Tabel 4.13	Uji Independent Sample T-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	180
Tabel 4.14	Data Hasil Independent Sample T-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	181



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Visualisasi Keterhubungan Variabel	8
Gambar 1.2	Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama	9
Gambar 1.3	Road Map Penelitian	10
Gambar 2.1	Desain Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall	14
Gambar 2.2	Desain Penelitian dan Pengembangan Model Dick & Carey	17
Gambar 2.3	Desain Penelitian dan Pengembangan Model Jerold E. Kamp	20
Gambar 2.4	Desain Penelitian dan Pengembangan Model Gerlach dan Ely	23
Gambar 2.5	Desain Penelitian dan Pengembangan Model ASSURE	27
Gambar 2.6	Desain Penelitian dan Pengembangan Model ADDIE	28
Gambar 2.7	Desain Model Penelitian dan Pengembangan (R&D)	30
Gambar 2.8	Desain Penelitian dan Pengembangan Model Borg and Gall.....	42
Gambar 2.9	Tiga Tahapan Keterampilan Gerak Model Fitts dan Posner.....	54
Gambar 2.10	Basic Sport For Life LTAD	69
Gambar 2.11	Siklus Krebs	77
Gambar 2.12	Komponen biomotor yang saling berkaitan	78
Gambar 2.13	Shooting Bola Basket	81
Gambar 2.14	Analisis Shooting bola basket	83

Gambar 2.15 Sasaran bacboar pada sudut 45 derajat	86
Gambar 2.16 Pegangan Untuk Shooting Hand	87
Gambar 2.17 Lock and Load	87
Gambar 2.18 Reguler Side Pocket	88
Gambar 2.19 Penguncian dan Pemuatan (tanpa bola)	90
Gambar 2.20 Pelepasan bola yang tinggi dan follow throught.....	92
Gambar 2.21 Pedestal Pocket Shooting Shoot Up.....	93
Gambar 2.22 Gerakan lay up shoot	97
Gambar 2.23 Gerakan jump shoot	99
Gambar 2.24 Gerakan thre point shoot.....	100
Gambar 2.25 Flow Chart Rancangan Model Pendekatan Bermain	122
Gambar 3.1 Desain Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall	128
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes Lay Up Shoot	142
Gambar 3.3 Pelaksanaan Tes Set & Jump Shoot	143
Gambar 3.4 Pelaksanaan Tes Three Point Shoot	145

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Analisis Kebutuhan Mahasiswa.....	196
Lampiran 2 Instrumen Tes Shooting Bola Basket	203
Lampiran 3 Program Latihan	207
Lampiran 4 Penerapan Model Kelompok Kecil	219
Lampiran 5 Penerapan Model Kelompok Besar.....	222
Lampiran 6 Hasil Perhitungan Validitas & Realibilitas Instrumen	227
Lampiran 7 Data Hasil Shooting Bola Basket	235
Lampiran 8 Data Hasil Analisis Statistik Dengan IBM SPSS Statistics 25	236
Lampiran 9 Dokumentasi	241
Lampiran 10 Surat Keterangan Validasi Ahli.....	249
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian.....	259
Lampiran 12 Aktivitas Model Pembelajaran yang Dikembangkan.....	261