

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *REBOUND* UNTUK
MELATIH *DEFENSIVE* DAN *OFFENSIVE REBOUND* KU-12
VICTORIA BASKETBALL CLUB JAKARTA**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

Ilham Firmansyah

1602617115

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Ilham Firmansyah Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

24/24
7

Dr. Iman Sulaiman, M. Pd.
NIP. 196306271988031001

Ilham Firmansyah
.....

Pembimbing II

25/24
7

Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog.
NIP. 197606242005012005

Juriana
.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197205042005011002

Ketua

26/24
7

Hendro Wardoyo
.....

2. Dr. Bayu Nugraha, S Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

Sekretaris

24/24
7

Bayu Nugraha
.....

3. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.
NIP. 196306271988031001

Anggota

24/24
7

Iman Sulaiman
.....

4. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog.
NIP. 197606242005012005

Anggota

25/24
7

Juriana
.....

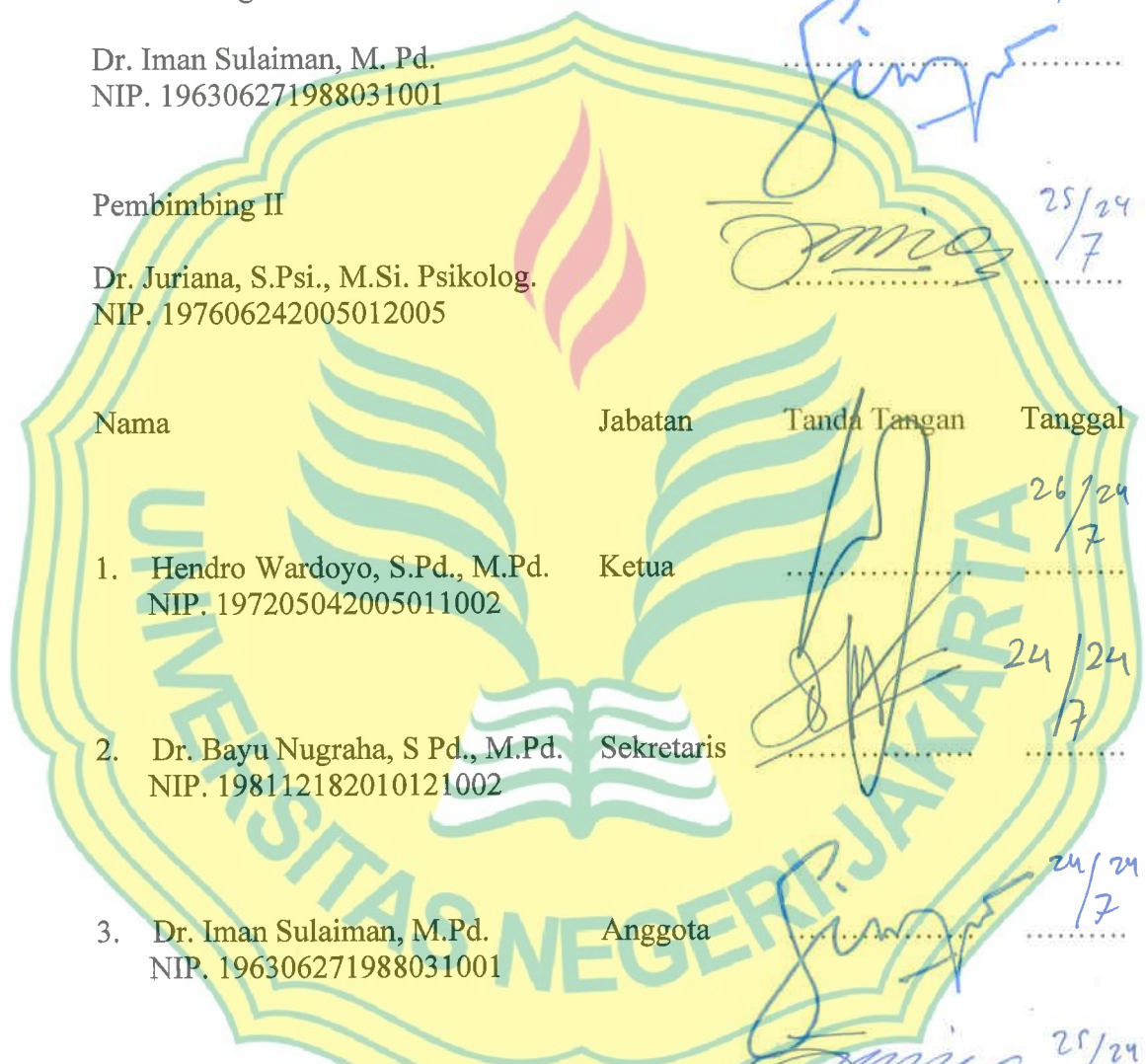
5. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 197004171999031002

Anggota

20/7/24

Tirto Apriyanto
.....

Tanggal Lulus :



PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Persiapan skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Persiapan skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam persiapan skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,



Ilham Firmansyah

NIM. 1602617115



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 : Ilham Firmansyah
NIM : 1602617115
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : ilhamif00@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *REBOUND* UNTUK MELATIH *DEFENSIVE*
DAN *OFFENSIVE REBOUND* KU-12 *VICTORIA BASKETBALL CLUB* JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2024

Penulis

(Ilham Firmansyah)

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *REBOUND* UNTUK MELATIH *DEFENSIVE* DAN *OFFENSIVE REBOUND* KU-12 VICTORIA BASKETBALL CLUB JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *rebound* KU-12 *Victoria Basketball Club* Jakarta. Sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti yaitu sampai lima langkah penelitian atau sampai tahap validasi ahli yang dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development* (R&D) Sugiyono. Untuk mendapatkan model yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan berdasarkan teori *rebound*. Setelah meneliti, lalu peneliti membuat buku model latihan KU-12 *Victoria Basketball Club* Jakarta, selanjutnya adalah tahap proses validasi yang dilakukan oleh dua telaah pakar ahli. Pada buku model latihan *rebound* KU-12 *Victoria Basketball Club* Jakarta peneliti, membuat desain, dua puluh tiga model latihan dari model latihan *rebound* agar memberikan manfaat serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan *rebound* pada saat latihan maupun pertandingan, karena gerakan *rebound* sangat berpengaruh terhadap skor pertandingan. Kesimpulan pada buku Model latihan *rebound* atlet KU-12 *Victoria Basketball Club* Jakarta, 6 model latihan *rebound* untuk melatih *defensive*, 7 model latihan *rebound* untuk melatih *offensive rebound*, 10 model latihan *rebound* untuk melatih *competitive drill rebound* pada atlet KU-12 *Victoria Basketball Club* Jakarta layak digunakan sebagai program latihan dalam latihan basket.

Kata Kunci: Model Latihan, *Defensive*, *Offensive rebound*, Atlet KU-12 *Victoria Basketball Club* Jakarta.

DEVELOPMENT OF REBOUND TRAINING MODEL FOR TRAINING DEFENSIVE AND OFFENSIVE REBOUNDS IN 12-YEAR-OLD VICTORIA BASKETBALL CLUB JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to develop a rebound training model for KU-12 Victoria Basketball Club Jakarta. The research used the Research and Development (R&D) Sugiyono method, consisting of five stages: preliminary study, design, production, testing, and evaluation. The study aimed to create a model that is suitable for the target audience and based on the theory of rebound. After conducting the study, the researcher created a book on the rebound training model for KU-12 Victoria Basketball Club Jakarta, followed by a validation process conducted by two expert reviewers. The book includes a design and 23 training models from the rebound training model to provide benefits and improve the ability to perform rebounds during training and matches, as rebound movements have a significant impact on match scores. Conclusion of the book on the rebound training model for KU-12 Victoria Basketball Club Jakarta 6 rebound training models for defensive training, 7 rebound training models for offensive rebound training, 10 rebound training models for competitive drill rebound training on KU-12 Victoria Basketball Club Jakarta athletes are suitable to be used as a training program in basketball training.

Keywords: *Training Model, Rebound, Defensive, Offensive rebound, Victoria Basketball Club Jakarta.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Cabang Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Adapun judul dari skripsi ini adalah “**Pengembangan Model Latihan *Rebound* Untuk Melatih *Defensive dan Offensive Rebound* KU-12 Victoria Basketball Club Jakarta**”

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S. Pd, M. Si**, selaku Koord. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu **Dr. Juriana, S. Psi, M. Si, Psikolog**, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini dan pihak lain yang membantu peneliti dalam proses pengambilan data skripsi dan tidak lupa juga Orang Tua peneliti Bapak **Irmansyah** dan Ibu **Jumiarsih**.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 20 Mei 2024

IF

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	5
A. Konsep Pengembangan Model.....	5
1. Model Pengembangan Borg and Gall.....	8
2. Model Pengembangan Sugiyono	9
3. Model Thiagarajan.....	12
4. Model Richey dan Klein.....	13
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	14
C. Kerangka teoretik.....	15
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	15
2. Hakikat <i>Learning to Train</i> (belajar untuk berlatih).....	16
3. Hakikat <i>Rebound</i>	23
D. Rancangan Model	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
1. Tempat Penelitian.....	37
2. Waktu Penelitian	37

C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	38
D. Pendekatan Dan Model Penelitian	38
E.Langkah-langkah Pengembangan Model	39
1. Penelitian Pendahuluan	39
2. Perencanaan Pengembangan Model	40
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Pengembangan Model	43
1. Hasil Analisis Kebutuhan	44
2. Draft Model Final	44
B. Kelayakan Model	80
C. Pembahasan.....	85
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
Lampiran	90

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pertandingan Penyisihan Grup KEJURKOT Pusat KU 12 Putra	1
2. Pertandingan Penyisihan Grup KEJURKOT Pusat KU 12 Putra VBC Vs COUGAR	1
3. Semifinal Grup KEJURKOT Pusat KU 12 Putra VBC Vs AIRONE.....	2
4. Final Grup KEJURKOT Pusat KU 12 Putra VBC Vs ROAR.....	2
5. Pertandingan Penyisihan Group Java Invitational Basketball Tournament KU 12 Putra VBC Vs RESPECT	2
6. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan <i>Rebound</i> Pada Atlet Tim Bola Basket KU-12 <i>Victoria Basketball Club</i> Jakarta	81
7. Pertandingan Penyisihan Group <i>Victoria Basketball Club</i> Jakarta VS XGC Basketball	84
8. Pertandingan Penyisihan Group <i>Victoria Basketball Club</i> Jakarta VS Lion Surabaya	84
9. Pertandingan Penyisihan Group <i>Victoria Basketball Club</i> Jakarta VS Astro Basketball Team.....	84
10. Pertandingan Semifinal <i>Victoria Basketball Club</i> Jakarta VS Playfield ..	84
11. Pertandingan Final <i>Victoria Basketball Club</i> Jakarta VS Astro Basketball Team.....	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Model R&D Borg and Gall</i>	8
2. <i>Langkah-langkah Metode R&D Sugiyono</i>	10
3. <i>Basic sport for life LTAD rectangle</i>	20
4. <i>Otot Bagian atas</i>	25
5. <i>Otot inti</i>	26
6. <i>Otot Tungkai</i>	27
7. <i>Upaya melakukan Defensive</i>	29
8. <i>Upaya melakukan offensive rebound</i>	31
9. <i>Langkah-langkah Metode R&D Sugiyono</i>	33
10. <i>Langkah-langkah Metode R&D Sugiyono</i>	39
11. <i>Shadow Box out</i>	45
12. <i>Watch your back box out</i>	46
13. <i>Moving box out</i>	48
14. <i>Cut and jump shadow rebound</i>	49
15. <i>Cancel box out</i>	51
16. <i>One way box and rebound</i>	52
17. <i>Find the meteor</i>	53
18. <i>Help the box outer</i>	55
19. <i>Catch ball and landing</i>	56
20. <i>Shoot and read the ball</i>	58
21. <i>Read the ball from shooter</i>	59
22. <i>Bank-bank rebound</i>	60
23. <i>Superman Rebound</i>	62
24. <i>3 seconds play</i>	63
25. <i>3 seconds bounce play</i>	65
26. <i>1 on 1 shoot and box out</i>	66
27. <i>1 on 1 shoot and cross box out</i>	68

28. <i>Opposite rebounding</i>	69
29. <i>1 on 1 jankenpon play</i>	71
30. <i>2 on 2 helpside rebound</i>	73
31. <i>2 on 2 transition half court</i>	75
32. <i>2 on 2 around the world</i>	77
33. <i>War for rebound</i>	78

