

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *PASSING*
ONE HAND PASS BOLA BASKET USIA 13-15 TAHUN**



**MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Dr. Iman Sulaiman, M.Pd
Tanggal : 18 / 07 / 2024

Pembimbing II



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
Tanggal : 18 / 07 / 2024

Nama

Dr. Hernawan S.E., M.Pd
(Ketua)¹



19 / 07 / 2024

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.
(Koordinator Prodi)²



18 / 07 / 2024

Nama : Mike Okta Milia

No. Registrasi : 1606822075






Tanggal Lulus :

Angkatan : 2022

¹ Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

LEMBAR PERSTUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		18/07-2024
2	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd (Pembimbing I)		18/07-2024
3	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing II)		18/07-2024
4	Susilo, M.Pd., D.Ed (Penguji)		17/07-2024
5	Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE (Penguji)		18/07-2024
Judul Proposal Tesis : Model Latihan Keterampilan <i>Passing One Hand Pass</i> Bola Basket usia 13-15 Tahun			
NAMA		: Mike Okta Milia	
No. Registrasi		: 1606822075	
Program Studi		: Magister Pendidikan Jasmani	

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Mike Okta Milia
NIM : 1606822075
Tempat / Tanggal Lahir : Napal Peranap / 30 Oktober
1997Program : Magister
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model Latihan Keterampilan *Passing One Hand Pass* bola basket usia 13-15 tahun” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2024
Yang Menyatakan



Mike Okta Milia
(1606822075)



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 dibawah ini, saya:

Nama : MIKE OKTA MILIA.....
NIM : 1606822075.....
Prodi/Fakultas : Magister Pendidikan Jasmani/Fakultas Ilmu Keolahragaan.....
Alamat Email : moktamilia00@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 PASSING ONE HAND PASS BOLA BASKET
USIA 13-15 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 izin 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, 24 juli 2024
Penulis

(Mike Okta Milia, S.Pd)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing one hand pass* bola basket untuk usia 13-15 tahun. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai Juni tahun 2024 yang bertempat di lapangan Bola basket Stamford Rafles Hills Cibubur Penelitian diikuti oleh seluruh atlet bola basket warriors academy yang berusia 13-15 tahun, yang terdiri dari 30 atlet. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Research & Development* dengan metode ADDIE. Instrumen yang digunakan adalah instrument penilaian keterampilan *passing one hand pass* bola basket untuk usia 13-15 tahun yang telah divalidasi oleh ahli dan pakar bola basket. Berdasarkan dari data tes awal keterampilan *passing one hand pass* diperoleh hasil rata-rata 140,7 Kemudian setelah diberikan materi latihan dalam penelitian untuk meningkatkan keterampilan *passing one hand pass* bola basket untuk usia 13-15 tahun selama 8 kali pertemuan, dilakukan tes akhir dengan hasil rata-rata 178,0 dalam penelitian ini terdapat peningkatan keterampilan *passing one hand pass* bola basket untuk usia 13-15 tahun.

Kata Kunci: Model latihan, *Passing, One Hand Pass.*

ABSTRACT

This research aims to improve basketball one-hand pass passing skills for 13-15 years old. The implementation of the research was carried out from May to June 2024 which took place at the Stamford Raffles Hills Cibubur basketball court. The research was attended by all warriors academy basketball athletes aged 13-15 years, which consists of 30 athletes. The method used in this study is Research & Development with the ADDIE method. The instrument used is a basketball one-hand pass skill assessment instrument for 13-15 years old that has been validated by basketball experts and experts. Based on the data of the initial test of one hand pass skills, an average result of 140.7. Then after being given training materials in the study to improve basketball one hand pass skills for 13-15 years old for 8 meetings, a final test was carried out with an average result of 178.0. In this study there was an increase in basketball one hand pass skills for 13-15 years old.

Keyword : *Training Model, Passing, One Hand Pass.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul “**Model Latihan Keterampilan *Passing One Hand Pass* Bola Basket Usia 13-15 tahun**”. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan tesis ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan tesis ini, banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril, spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.

Untuk itu dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa hormat serta ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang selalu memberikan arahan kepada kami untuk menyelesaikan studi tepat waktu.
2. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan arahan kepada kami mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 untuk dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Dr. Iman Sulaiman selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan arahan dan pembelajaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan tesis sebagai tugas akhir perkuliahan di program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu membimbing peneliti dalam menyelesaikan tesis dan ilmu yang sangat bermanfaat untuk peneliti selama ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
6. Terhusus untuk ke dua orang tua tercinta ibu Ermilisnarti dan bapak Ali Asri, kakak dan adik dan seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa selama ini.
7. Club Warriors Basketball academy yang telah memberikan izin untuk

melakukan penelitian di team yang berada di cabang Cibubur.

8. *Coaching Staff* dan seluruh Atlet warriors basketbal academy, terutama coach Agus, coach Yolanda Anggraini Hutauruk dan coach albert yang telah bersedia menjadi Kolabor dan membantu selama proses penelitian ini.
9. Teman-teman Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah berjuang bersama, saling mengingatkan dan saling menyemangati dalam menempuh pendidikan di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian dan tesis ini, semoga amalkebaikan tersebut mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum bisa dikatakan sempurna, namun peneliti berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi orang lain, terutama para pelatih Bola Basket, serta dapat menjadi tambahan referensi untuk penelitian lain di kemudian hari.

Jakarta, Juni 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS.....	iii
PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus penelitian.....	3
C. Rumusan masalah	3
D. Kegunaan hasil Penelitian	3
E. State Of The Art.....	4
F. <i>Road Map</i> Penelitan.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Penelitian Pengembangan	7
a) Model Pengembangan ADDIE.....	8
b) Model Pengembangan Borg and Gall.....	11
c) Model Pengembangan IDI.....	15
d) Model Pengembangan Kemp.....	16
e) Model Pengembangan Four-D.....	17
B. Konsep Model yang dikembangkan	22
C. Kerangka Teoretik	23
a) Latihan.....	23
b) Keterampilan	24
c) <i>Passing</i>	28
a. <i>Chest pass</i>	30
b. <i>Bounce Pass</i>	32
c. <i>Overhead pass</i>	33

d. <i>Baseball pass</i>	34
e. <i>One hand pass</i>	35
d) <i>Assist</i>	38
e) <i>Analisis otot yang bekerja dalam melakukan passing One Hand Pass</i>	39
D. Rencana Model.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	47
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	48
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Pengembangan model	56
1. Tahap Analisis.....	56
2. Tahap Desain	58
3. Tahap Development.....	60
4. Implementation	67
5. Evaluasi.....	68
B. Hasil Efektifitas model	69
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Implikasi.....	77
C. Implikasi.....	77
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN 1 Norma Instrumen Penilaian Keterampilan <i>One Hand Pass</i>	83
LAMPIRAN 2 Model Latihan Keterampilan <i>Passing One Hand pass</i>	87
LAMPIRAN 3 Rencana materi Latihan	111
LAMPIRAN 4 Hasil Hitung SPSS	119
LAMPIRAN 5 Validasi Ahli	120
LAMPIRAN 6 Suirat Izin Penelitiann	132
LAMPIRAN 7 Surat Balasan Penelitian	134
LAMPIRAN 8 Dokumentasi saat melakukan Penelitian.....	132

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelusuran studi literatur	4
Tabel 3. 2 Wawancara analisis kebutuhan.....	50
Tabel 3. 3 Validasi model latihan keterampilan <i>one hand pass</i>	53
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	57
Tabel 4. 2 Kesimpulan Uji Analisis Ahli Terhadap Model Latihan Keterampilan <i>Passing One Hand Pass Bola Basket Usia 13-15 tahun (AHLI 1)</i>	60
Tabel 4. 3 Validasi AHLI 2	62
Tabel 4. 4 Validasi AHLI 3	64
Tabel 4.5.Keterlaksanaan Model Latihan	67
Tabel 4. 6 Hasil Latihan Keterampilan <i>One Hand Pass</i> Bola basket Usia 13-15 Tahun <i>Pre-Test dan Post-Test</i>	70
Tabel 4. 7 Hasil <i>Paired Sample Atatistic (Pre-Test)Dan Setelah Di Berikan Tretment (Post-tes)</i>	71
Tabel 4. 8 Hasil <i>Paired Samplle Correlation Pre-Test Dan Post-Test</i>	72
Tabel 4.9. Signifikansi Perbedaan.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model ADDIE.....	9
Gambar 2. 2 Model Borg And Gall.....	12
Gambar 2. 3 Model Kemp.....	16
Gambar 2. 4 Fitts And Posner Model <i>Of The Stages Of Learning</i>	26
Gambar 2. 5 Gerakan Operan <i>Chest Pass</i>	31
Gambar 2. 6 Gerakan <i>Bounch Pass</i>	31
Gambar 2. 7 Gerakan <i>Over Head Pass</i>	33
Gambar 2. 8 Gerakan Operan <i>Baseball Pass</i>	34
Gambar 2. 9 Gerakan Awalan <i>One Hand Pass</i>	35
Gambar 2. 10 Gerakan Akhiran <i>One Hand Pas</i>	36
Gambar 2. 11 <i>Anatomi Armmuscle</i>	40
Gambar 2. 12 <i>Anatomi Palmaris Longus Muscle</i>	41
Gambar 2. 13 <i>Anatomioblisque Muscle</i>	41
Gambar 2. 14 <i>Anatomi Lliopsoas Muscle</i>	42
Gambar 2. 15 <i>Anatomi Gluteus Muscle</i>	42
Gambar 2. 16 <i>Anatomi Quadriceps Femoris</i>	43
Gambar 2. 17 <i>Anatomi Hamstring Muscle</i>	43
Gambar 2. 18 <i>Anatomi Gastrocemius Muscle</i>	44
Gambar 3. 1 Model ADDIE.....	47
Gambar 4.1 Grafik Uji Efektifitas	73