

**MODEL LATIHAN *SKILL EXECUTION* BOLA BASKET BERBASIS
POLA PERMAINAN UNTUK USIA 12-15 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

YAFI VELYAN MAHYUDI

9904921003

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Memperoleh Gelar Doktor

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

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

Promotor

Co. Promotor




Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.

Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE

Tanggal : 15-07-2025

Tanggal : 15-07-2025

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

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

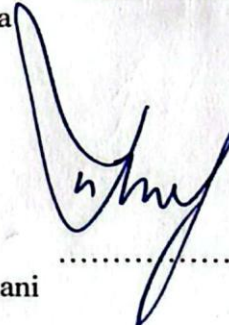
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)¹



21-07-2025

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.

Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)²



17-07-2025

Nama : Yafi Velyan Mahyudi

No. Registrasi : 9904921003

Angkatan : 2021

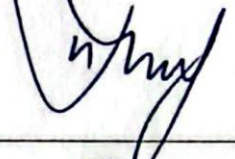
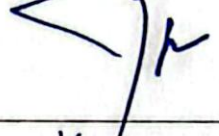
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Tanggal Lulus :

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.M.Bus. (Ketua/Direktur Pascasarjana)		21/2025 07
2	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. (Sekretaris/Koordinator Program Studi)		17/2025 07
3	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Promotor)		15/2025 07
4	Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE. (Co. Promotor)		15/2025 07
5	Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. (Penguji)		17/2025 07
6	Susilo, M.Pd., D.Ed. (Penguji)		17/2025 07
7	Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. (Penguji Luar)		11/2025 07
Nama : Yafi Velyan Mahyudi No. Registrasi : 9904921003 Program Studi : Pendidikan Jasmani Angkatan : 2021			

MODEL LATIHAN *SKILL EXECUTION* BOLA BASKET BERBASIS POLA PERMAINAN UNTUK USIA 12-15 TAHUN

Yafi Velyan Mahyudi

Pendidikan Jasmani, Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta, email:
yafivelyanmahyudi@unj.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Permainan bola basket merupakan olahraga dinamis dengan kontak fisik tinggi yang menuntut penguasaan teknik untuk mendukung performa. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan pola permainan guna meningkatkan performa tim basket remaja yang belum masuk peringkat empat besar dalam kompetisi. Metode yang digunakan adalah *research and development* melalui 10 tahapan, melibatkan 106 atlet berusia 12–15 tahun. Data dikumpulkan menggunakan observasi, kuesioner, wawancara, dan *Game Performance Analysis Instrument*, lalu dianalisis dengan SPSS versi 25. Hasil validasi ahli menekankan pentingnya batasan waktu dalam setiap *drill*, tingkat kesulitan bertahap (beginner, intermediate, advanced), variasi dalam latihan, serta integrasi aspek *conditioning*. Uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa format 1 vs 1 memiliki tingkat keberhasilan dan kemudahan tertinggi (80%), disusul 2 vs 2 (74%) dan 3 vs 3 (68%). Uji coba kelompok besar menegaskan pola serupa: 1 vs 1 (82,63%), 2 vs 2 (76,12%), dan 3 vs 3 (67,12%). Format 2 vs 2 menghasilkan peningkatan signifikan dalam *passing* dan *defensive rebound*, serta menurunkan *turnover*. Sementara itu, 3 vs 3 memberikan peningkatan lebih besar dalam total *passing*, tembakan, dan poin. Secara komparatif, 2 vs 2 lebih efektif untuk keterampilan individu dan pertahanan, sedangkan 3 vs 3 unggul dalam pengembangan permainan tim dan pemahaman taktik ofensif. Kesimpulannya, kedua format saling melengkapi dalam pengembangan pemain bola basket usia muda.

Kata kunci: pola permainan, latihan bolabasket, atlet muda, teknik dasar, analisis performa

A SKILL EXECUTION TRAINING MODEL IN BASKETBALL BASED ON GAME PATTERNS FOR AGED 12–15 YEARS

Yafi Velyan Mahyudi

Physical Education, Graduate School, Universitas Negeri Jakarta, email:
yafivelyanmahyudi@unj.ac.id

ABSTRACT

Abstract: *Basketball is a dynamic sport involving high physical contact and requiring technical skills to enhance game performance. This study aims to develop a game pattern training model to improve team performance among youth basketball teams not ranked in the top four during competitions. The research used a research and development method consisting of 10 stages, involving 106 basketball athletes aged 12–15. Data were collected through observations, questionnaires, interviews, and the Game Performance Analysis Instrument, and analyzed using SPSS version 25. Expert validation highlighted the need for time limits for each drill, progressive difficulty levels (beginner, intermediate, advanced), drill variations, and integration of conditioning aspects. Small group trials showed that the 1 vs 1 format had the highest success rate and ease of implementation (80%), followed by 2 vs 2 (74%) and 3 vs 3 (68%). Large group trials confirmed similar trends: 1 vs 1 (82.63%), 2 vs 2 (76.12%), and 3 vs 3 (67.12%). The 2 vs 2 format demonstrated significant improvements in total passing, correct passing, and defensive rebounds, with reduced turnovers. Meanwhile, the 3 vs 3 format yielded greater increases in total passes, shooting attempts, and points scored. Comparative analysis revealed that the 2 vs 2 format is more effective for developing individual skills and defense, while the 3 vs 3 format excels in enhancing team play and offensive tactical understanding. In conclusion, both formats complement each other in developing young basketball players, with 2 vs 2 suitable for fundamental skills and 3 vs 3 for tactical and team play development.*

Keywords: *game pattern, basketball training, young athletes, basic techniques, performance analysis*

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yafi Velyan Mahyudi
NIM : 9904921003
Tempat/Tanggal Lahir : Trenggalek, 27 November 1990
Program : Doktor
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul "*Model Latihan Skill Execution Bola Basket Berbasis Pola permainan Untuk Usia 12-15 Tahun*" merupakan karya saya 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 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, 17 Juli 2025



METERAL
TEMDEL
963ANX001210911

Yafi Velyan Mahyuydi
NIM 9904921003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yafi Velyan Mahyudi
NIM : 9904921003
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021/2022
Semester : 122 (Genap) Tahun Akademik 2024/2025

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, 17 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,



Yafi Velyan Mahyudi



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 : Yafi Velyan Mahyudi
NIM : 9904921003
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / S3 Pendidikan Jasmani
Alamat email : Yafialetta11@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 *SKILL EXECUTION* BOLA BASKET BERBASIS POLA
PERMAINAN UNTUK USIA 12-15 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 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 Agustus 2025

Penulis

(Yafi Velyan Mahyudi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi yang berjudul " Model Latihan Skill Execution Bola Basket Berbasis Pola permainan Untuk Usia 12-15 Tahun" dapat penulis selesaikan dengan baik. Penulis sangat menyadari bahwa disertasi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan, baik moril maupun materil dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung.

Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada: Prof. Dr. Komarudin, M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus selaku Direktur PPs UNJ, Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani S3 PPs UNJ, Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Promotor, Dr. Heni Widyaningsih, S.E, M.SE selaku Kopromotor, Dosen Pascasarjana UNJ Prodi S3 Pendidikan Jasmani, Istri Desy Tya Maya Ningrum, Abrizam Garuda Prayata Mahyudi, Aletta Kidung Senja Mahyudi, dan keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan tanpa lelah, kawan-kawan S3 POR C serta seluruh mahasiswa pascasarjana tahun akademik 2021/2022 atas motivasi yang diberikan.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan perlindungan-Nya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga proposal disertasi ini dapat terselesaikan. Semoga penulisan disertasi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian. Penulis menyadari disertasi ini masih jauh dari sempurna dan banyak kekurangan. Sehingga dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Jakarta, 17 Juli 2025

Yafi Velyan Mahyudi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
E. <i>State of The Art</i>	7
1. Analisis Bibliometrik	7
2. Tinjauan Literatur	11
F. <i>Road Map</i> Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Konsep Pengembangan Model	15
1. Model Gerlech dan Ely.....	18
2. Model ADDIE	20
3. Model Dick and Carey.....	22
4. Pengembangan <i>Borg and Gall</i>	24
B. Konsep Model yang Dikembangkan	28
C. Kajian Teoretik	31
1. Latihan	31
2. Latihan Fisik	58

3. <i>Skills Execution</i> Permainan Bolabasket	65
4. Analisis Gerak Teknik Dasar Bola Basket.....	75
5. Taktik dan Strategi Permainan Bola Basket	78
6. Aspek Mental	90
7. Pola permainan dalam Bola Basket.....	94
8. Keterampilan Dalam Olahraga Bola Basket	110
9. Komponen Biomotor Untuk Keterampilan Bola Basket	128
10. Karakteristik Anak Usia 12-15 Tahun	133
D. Rancangan Model.....	138
BAB III METODE PENELITIAN	140
A. Tujuan Penelitian.....	140
B. Tempat dan Waktu Penelitian	140
1. Tempat.....	140
2. Waktu	140
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	141
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	141
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	143
1. Penelitian pendahuluan	143
2. Perencanaan model latihan yang dikembangkan	144
F. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	144
1. Uji coba kepada kelompok kecil.....	145
2. Uji Coba Kepada Kelompok Besar.....	145
3. Implementasi Model.....	145
G. Pengumpulan dan Analisis Data	146
1. Pengumpulan Data	146
2. Analisis Data	150
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	151
A. Hasil Pengembangan Model.....	151
1. <i>Research and Information</i> (Pengumpulan Data Awal/Analisis Kebutuhan).....	151
2. <i>Planning</i> (Perencanaan)	153
B. Kelayakan Model	159

1. <i>Develop Preliminary Form of Product</i> (validasi ahli).....	159
1. <i>Preliminary Field Testing</i> (Uji coba Kelompok Kecil).....	166
2. <i>Operational Field Testing</i> (Uji coba Kelompok Besar)	171
3. <i>Operational Product Revision</i> (Revisi Produk)	174
C. Efektivitas Model.....	175
D. Pembahasan	179
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	184
A. Kesimpulan.....	184
B. Rekomendasi.....	184
C. Saran	185
D. Keterbatasan Penelitian	186
DAFTAR PUSTAKA	188



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Strategi dan Variasi Overload.....	41
Tabel 2.2	Karakteristik Usia dan Kesiapan Keterampilan.....	127
Tabel 2.3	Komponen Biomotor Keterampilan.....	128
Tabel 3.1	Desain Penelitian Dalam Uji Efektifitas Model	145
Tabel 3.2	GPAI Komponen	147
Tabel 3.3	Penilaian Teknik Individu Pada Permainan Bola Basket	148
Tabel 4.1	Rancangan Item Model yang Dikembangkan.....	154
Tabel 4.2	Saran dan Masukan Ahli Materi Latihan Bola Basket	159
Tabel 4.3	Hasil Ujicoba Kelompok Kecil.....	166
Tabel 4.4	Hasil Ujicoba Kelompok Besar	171
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol Shapiro-Wilk	175
Tabel 4.6	Uji Normalitas Kelompok Eksperimen Shapiro-Wilk.....	175
Tabel 4.7	Hasil Uji Homogenitas Kelompok Kontrol Levene	176
Tabel 4.8	Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen Levene.....	176
Tabel 4.9	Hasil Perhitungan Mean N-Gain.....	176
Tabel 4.10	Uji Statistik Independent Test Kelompok Kontrol	177
Tabel 4.11	Uji Statistik Independent Test Kelompok Eksperimen.....	177
Tabel 4.12	Uji Statistik Paired Sample T-test Test Kelompok Kontrol dan Eksperimen	177

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Analisis Bibliometrik	8
Gambar 1. 2	Analisis Bibliometrik <i>Skills Execution</i>	9
Gambar 1. 3	<i>Road Map</i> Penelitian	14
Gambar 2.1	Model-Model Pembelajaran, Mengembangkan Profesionalisme Guru	18
Gambar 2.2	Konsep Model ADDIE	20
Gambar 2.3	Tahapan Model Dick and Carey	22
Gambar 2.4	Skema Prosedur Pengembangan Hasil Adaptasi dan Prosedur ...	31
Gambar 2.5	<i>Basic Dribble</i>	69
Gambar 2.6	<i>Chest Pass</i>	70
Gambar 2.7	<i>Bounce Pass</i>	71
Gambar 2.8	<i>Overhead Pass</i>	72
Gambar 2.9	<i>Receiving</i>	73
Gambar 2.10	<i>Shooting</i>	74
Gambar 2. 11.	<i>Rebound</i>	75
Gambar 2. 12	Analisis Gerakan <i>Dribble</i>	76
Gambar 2.13	Analisis Gerakan <i>Passing</i>	77
Gambar 2.14	Analisis Gerakan <i>Shooting</i>	78
Gambar 2. 15	Tiga Pengaruh Saat Melakukan Keterampilan Motorik	113
Gambar 2.16	Rancangan Model Pola Permainan Bolabasket	139
Gambar 3.1	Model Pengembangan <i>Research & Development (R&D)</i>	142

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	213
Lampiran 2. Surat Justifikasi Ahli	215
Lampiran 3. Pedoman Wawancara Analisis Kebutuhan.....	218
Lampiran 4. Hasil Wawancara.....	219
Lampiran 5. Angket Validasi Ahli Kepelatihan Bola Basket	222
Lampiran 6 Angket Ahli Instrumen	226
Lampiran 7. Angket Ahli Media Latihan	228
Lampiran 8. Rekapitulasi Ahli Kepelatihan Bola Basket	232
Lampiran 9. Instrumen Ujicoba	233
Lampiran 10. Rekapitulasi Ujicoba Kelompok Kecil	238
Lampiran 11. Rekapitulasi Ujicoba Kelompok Besar	239
Lampiran 12. Instrumen Penilaian GPAI.....	242
Lampiran 13. Rekapitulasi Penilaian GPAI	243
Lampiran 14. Program Latihan	247
Lampiran 15. Model Latihan <i>Small Side Games</i>	251
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	273