

**MODEL LATIHAN *MEDIUM SHOOT* PADA BOLA BASKET  
UNTUK ANAK USIA 13-15 TAHUN**



**OLEH:**

**Ubaidillah Annuri  
7216157201**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk  
Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

# MODEL LATIHAN MEDIUM SHOOT PADA BOLA BASKET UNTUK ANAK USIA 13-15 TAHUN

Ubaidillah Annuri<sup>1</sup>, Iman Sulaiman<sup>2</sup>, Yasep  
Setiakarnawijaya<sup>3</sup> Program Pascasarjana Universitas Negeri  
Jakarta

Email: [Ubaidillahannuri\\_por15s2@mahasiswa.unj.ac.id](mailto:Ubaidillahannuri_por15s2@mahasiswa.unj.ac.id)

## ABSTRAK

Secara umum tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan *medium shoot* pada bola basket untuk anak usia 13-15 tahun. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang: pengembangan dan penerapan model model latihan *medium shoot* pada bola basket dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan daya tarik anak terhadap model yang dibuat.

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan *Research & Development* (R & D). Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah atlet basket sangatlah minim. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket, kuisisioner, serta instrument tes *medium shoot* yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan; (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) uji coba terbatas (uji coba kelompok kecil); dan (4) uji coba utama (field testing). Efektivitas penerapan model *medium shoot* digunakan teknik "uji-t". t tes *medium shoot* diperoleh nilai tes awal sebesar 743 dan tes akhir 1025 kemudian data diolah menggunakan aplikasi SPSS 20 dengan uji-t dan menghasilkan nilai sig. 0.00 yang nilainya lebih kecil dari 0.05 maka hipotesis nihil ditolak. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, model latihan *medium shoot* pada bola basket untuk anak usia 13-15 tahun efektif digunakan.

**Kata Kunci:** Model, Latihan, *Shoot*, Bola Basket.

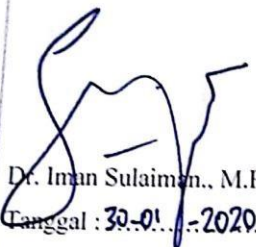



# MEDIUM SHOOT EXERCISE MODEL ON BASKETBALL FOR CHILDREN AGED 13–15 YEARS

## ABSTRACT



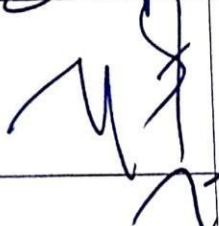


In general, the purpose of this research and development was to produce a medium shoot exercise model for basketball for kids aged 13-15 years. In addition, this research and development was carried out to obtain in-depth information about: the development and application of a medium shoot model of exercise on basketball and to know the effectiveness, efficiency and attractiveness of children towards the models made. This research and development uses Research & Development (R & D) research methods. The subjects in this research and development are very minimal basketball athletes. The instruments used in this research and development are questionnaires, questionnaires, and medium shoot test instruments that are used to collect data at stages: (1) needs analysis; (2) expert evaluation (initial product evaluation); (3) limited trials (small group trials); and (4) main trial (field testing). The effectiveness of applying the medium shoot model used the "t-test" technique. t the medium shoot test obtained the initial test value of 230 and the final test 304 then the data was processed using the SPSS 20 application with the t-test and produced the sig value. 0.00 whose value is smaller than 0.05 then the null hypothesis is rejected. Thus it can be stated that the medium shoot exercise model on basketball for children aged 13-15 years is effectively used.

**Key Words:** Model, Exercise, Shoot, Basketball.

# LEMBAR PERSETUJUAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER		
Pembimbing I	Pembimbing II	
		
Dr. Iman Sulaiman., M.Pd	Dr. Yasep Setiakarna Wijaya., M.Kes	
Tanggal : 30-01-2020	Tanggal : 24-01-2020	
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Nadiroh., MPd (Ketua) <sup>1</sup>		3-2-2020
Dr. Ramdan Pelana., M.Or. (Sekretaris) <sup>2</sup>		3/2/2020
Nama	: Ubaidillah Annuri	
No. Registrasi	: 7216157201	
Tahun Lulus	: 2020	
1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta 2. Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta		

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN  
ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Ramdan Pelana., M.Or (Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga)		3/2020 /2
2	Dr. Iman Sulaiman., M.Pd (Pembimbing I)		30/2020 /1
3	Dr. Yasep Setiakarna Wijaya., M.Kes (Pembimbing II)		29/2020 /1
4	Dr. Iwan Setiawan., M.Pd (Penguji)		31/2020 /1
5	Dr. Hernawan., S.E., M.Pd (Penguji)		29/2020 /1

Nama : Ubaidillah Annuri

No. Registrasi : 7216157201

Angkatan : 2015/2016

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan Ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Januari 2020



Ubaidillah Annuri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : UBAIDILLAH ANNURI  
NIM : 7216157201  
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA / PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
Alamat email : UbaidillahAnnuri@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 MEDIUM SHOOT PADA BOLA BASKET UNTUK ANAK  
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 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

Penulis

( UBAIDILLAH ANNURI )  
nama dan tanda tangan

## PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan untuk:

- Kedua orang tua penulis, Papah Muhammad dan Mamah Aminah, terima kasih telah menjadi motivator terbesar dalam hidup penulis yang tidak pernah jemu mendoakan dan menyayangi penulis, terima kasih atas pengorbanan dan kesabaran yang mengantarkan penulis sampai dengan saat ini.
- Ria Prihantika Agustine dan Nur Arif Nurudin, kakak penulis yang senantiasa mengingatkan penulis untuk menyelesaikan Tesis ini. Terima kasih selalu menjadi kakak yang memotivasi tentang masa depan dan terima kasih atas bantuannya selama penelitian.
- Dede Kuri'ah terima kasih banyak telah menemani dan mengisi hari-hari penulis yang membuat semangat sehingga terus berusaha untuk menyelesaikan ini. Akhirnya penulis mampu terbebas dari kertas-kertas bermasalah ini.

### Motto

1. Tiada Tuhan Selain Allah SWT, dan Nabi Muhammad SAW adalah Rosul (utusan) Allah SWT.
2. Niatkan karena Allah dalam melakukan segala hal, agar keburukan orang lain tidak menjadi penghalang untuk melakukan kebaikan.
3. *“Always be yourself and never be anyone else even if they look better than you”*
4. Bertakwalah pada Allah maka Allah akan mengajarimu. Sesungguhnya Allah maha mengetahui segala sesuatu (QS. Al-Baqarah: 282)



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis dengan judul “Model Latihan *Medium Shoot* Pada Bola Basket Untuk Anak Usia 13-15 Tahun” dengan baik.

Tesis ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Komarudin, M.Si., Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd., Direktur Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or., Koordinator s2 Program Studi Pendidikan Olahraga, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd., dan Bapak Dr. Yasep Setiakarna Wijaya, M.Kes., Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun Tesis.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih membutuhkan banyak masukan. Oleh sebab itu, kritik yang membangun dan saran akan diterima untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Jakarta, Januari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PERNYATAAN .....	vii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Perumusan Masalah .....	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Konsep Pengembangan Model .....	10
1. Pengembangan Model Dick & Carey.....	13
2. Model ASSURE.....	14
3. Model Jerold E. Kemp.....	15
4. Model ADDIE.....	16
5. Model Borg & Gall.....	17
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	25
C. Kerangka Teoretik .....	27
1. Pengertian Model .....	27
2. Latihan .....	28
3. <i>Shooting</i> .....	34
4. Pembelajaran Gerak .....	38
D. Rancangan Model .....	40
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN .....	45
A. Tujuan Penelitian .....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	46
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	47
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Pengembangan Model .....	54
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	54
2. Model <i>Draft</i> Pertama .....	56

3. Model <i>Final</i> .....	67
B. Kelayakan Model .....	86
C. Efektivitas Model.....	88
D. Pembahasan .....	94
 BAB V. KESIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Implikasi .....	97
C. Saran dan Rekomendasi .....	97
DAFTAR PUSTAKA .....	100
LAMPIRAN .....	105



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Matriks Perbedaan Model Pengembangan.....	22
Tabel 3.1 Desain Penelitian Uji Efektifitas Model .....	51
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	55
Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan <i>Medium Shoot</i> .....	87
Tabel 4.3 Hasil Revisi Ahli Terhadap Model Latihan <i>Medium Shoot</i> .....	88
Tabel 4.4 Hasil Latihan <i>Medium Shoot</i> Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> .....	90
Tabel 4.5 Uji Efektivitas Model Latihan <i>Medium Shoot</i> .....	92



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Model Pengembangan Dick & Carey .....	14
Gambar 2.2 Model Pengembangan ASSURE .....	15
Gambar 2.3 Model Pengembangan Kemp.....	16
Gambar 2.4 Model Pengembangan ADDIE .....	17
Gambar 2.5 Model Pengembangan Borg & Gall.....	18
Gambar 2.6 Tembakan Menghadap Papan dengan Berhenti .....	36
Gambar 2.7 Posisi Tangan Saat Memegang Bola.....	37
Gambar 2.8 Posisi Perkenaan Tangan Saat Memegang Bola.....	37
Gambar 2.9 Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan.....	38
Gambar 2.10 Konsep Model Latihan <i>Medium Shoot</i> .....	41
Gambar 2.11 Model Latihan <i>Medium Shoot</i> .....	42
Gambar 3.1 Model Pengembangan Borg & Gall.....	48
Gambar 4.1 <i>Horizontal Shoot Pass</i> .....	68
Gambar 4.2 <i>Straight Shoot Pass</i> .....	69
Gambar 4.3 <i>Pass Shoot Left</i> .....	70
Gambar 4.4 <i>Pass Shoot Right</i> .....	71
Gambar 4.5 <i>Two Pass Shoot</i> .....	72
Gambar 4.6 <i>Two Pass Dribble Shoot</i> .....	73
Gambar 4.7 <i>Dribble Out Shoot</i> .....	74
Gambar 4.8 <i>Dribble In Shoot</i> .....	75
Gambar 4.9 <i>Zigzag Dribble In Shoot</i> .....	77
Gambar 4.10 <i>Zigzag Dribble Out Shoot</i> .....	78

Gambar 4.11 <i>Waiting For The Pass</i> .....	79
Gambar 4.12 (2 X 1) .....	80
Gambar 4.13 (3 X 2) .....	82
Gambar 4.14 (2 X 2) .....	83
Gambar 4.15 (3 X 3) .....	85
Gambar 4.16 (3 X 3) <i>One Minute</i> .....	86
Gambar 4.17 Diagram Batang. ....	94



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Persetujuan Komisi Pembimbing Untuk Izin Penelitian .....	105
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	106
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Sekolah .....	107
Lampiran 4. Persetujuan Komisi Pembimbing Untuk Ujian Tesis .....	108
Lampiran 5. Persetujuan Perbaikan Publikasi Artikel Ilmiah.....	109
Lampiran 6. Surat Expert Judgement.....	110
Lampiran 7. Pengaplikasian Model .....	114
Lampiran 8. Tes Keterampilan Teknik Dasar <i>Medium Shoot</i> .....	138
Lampiran 9. Hasil Penelitian .....	142
Lampiran 10. Foto Pelaksanaan Penelitian.....	146

