

**MODEL LATIHAN *CATCHING CRICKET* BERBASIS
PERMAINAN UNTUK U-16 PADA ATLET POPB
DKI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

**MUHAMMAD DZULHAM AFANDI
1606822012**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan
Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

GAME-BASED CRICKET CATCHING TRAINING MODEL FOR U-16 ATHLETES AT POPB DKI JAKARTA

MUHAMMAD DZULHAM AFANDI
1606822012

muhammad_1606822012@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the importance of catching skills in cricket as a key determinant of fielding success and the fastest way to achieve a wicket. Training sessions that are predominantly based on repetitive drill methods often cause U-16 athletes to become bored, lose focus, and lack confidence when catching the ball. Preliminary findings revealed that 93% of athletes required more game-based training variations, 83% perceived existing training methods as insufficiently varied, 70% experienced difficulties maintaining focus, and 74% lacked confidence in performing catches. This study aimed to develop, validate, and evaluate the effectiveness of a game-based cricket catching training model for U-16 athletes at POPB DKI Jakarta using the Research and Development (R&D) method with the ADDIE model. The participants consisted of 15 athletes in the small-group trial and 26 athletes in the effectiveness test. Data were collected through flat catch and high catch skill assessments and product feasibility questionnaires and were analyzed using a paired samples t-test. The results indicated that the 15 developed training models were rated as highly feasible by experts and were effective in improving catching skills, as evidenced by the increase in the mean score from 15.08 in the pretest to 26.15 in the posttest. The training model created a more interactive learning environment that enhanced athletes' skills, motivation, confidence, concentration, and tactical decision-making abilities.

Keywords: *Cricket; Catching Skills; Game-Based Training Model; U-16 Athletes; ADDIE.*

Intelligentia - Dignitas

MODEL LATIHAN CATCHING CRICKET BERBASIS PERMAINAN UNTUK U-16 PADA ATLET POPB DKI JAKARTA

MUHAMMAD DZULHAM AFANDI
1606822012

muhammad_1606822012@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

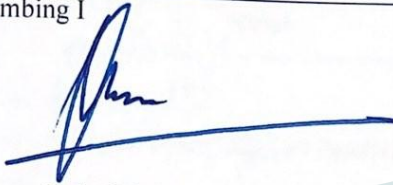
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya keterampilan catching dalam olahraga cricket sebagai faktor utama keberhasilan fielding dan cara tercepat menghasilkan wicket. Latihan yang masih didominasi metode drill berulang menyebabkan atlet U-16 cepat jenuh, kurang fokus, dan kurang percaya diri saat menangkap bola. Studi pendahuluan menunjukkan 93% atlet membutuhkan variasi latihan berbasis permainan, 83% menilai latihan yang ada kurang bervariasi, 70% mengalami kesulitan fokus, dan 74% kurang berani saat melakukan catching. Penelitian ini bertujuan mengembangkan, menguji kelayakan, dan menguji efektivitas model latihan catching cricket berbasis permainan bagi atlet U-16 POPB DKI Jakarta menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE. Subjek penelitian terdiri atas 15 atlet pada uji kelompok kecil dan 26 atlet pada uji efektivitas. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan flat catch dan high catch serta angket kelayakan, kemudian dianalisis menggunakan paired samples t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 15 model latihan yang dikembangkan dinyatakan sangat layak oleh para ahli dan efektif meningkatkan keterampilan catching, ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 15,08 pada pretest menjadi 26,15 pada posttest. Model latihan ini mampu menciptakan pembelajaran yang lebih interaktif sehingga meningkatkan keterampilan, motivasi, keberanian, konsentrasi, dan pengambilan keputusan taktis atlet.

Kata Kunci: *Cricket; Catching; Model Latihan Berbasis Permainan; Atlet U-16; ADDIE*

Intelligentia - Dignitas

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

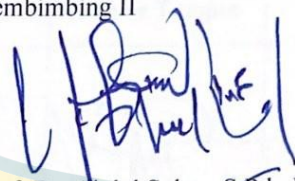
Pembimbing I



Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.

Tanggal :

Pembimbing II



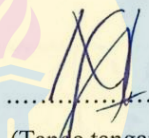
Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si.

Tanggal :

Nama

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.

(Ketua)¹



(Tanda tangan)

(Tanggal)

Dr. Sujarwo, M.Pd.

(Koordinator Prodi)²



(Tanda tangan)

(Tanggal)

Nama : Muhammad Dzulham Afandi

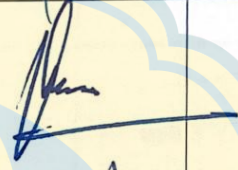
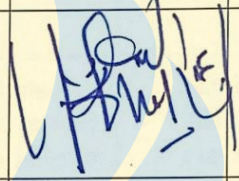
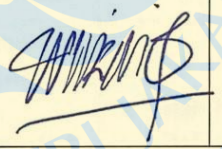
No. Registrasi : 1606822012

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2022

¹. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

². Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS			
No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		
2	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Pembimbing I)		
3	Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. (Pembimbing II)		
4	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Penguji)		
5	Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes., AIFO (Penguji)		
Nama : Muhammad Dzulham Afandi No. Registrasi : 1606822012			

Intelligentia - Dignitas

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS SETELAH UJIAN TESIS				
No.	Nama	Saran Perbaikan	Letak Tindak Perbaikan	Tanda Tangan
1	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)	- Bab 1 kegunaan penelitian - Kesimpulan - Lampirkan program latihan	- Bab 1 - Bab 5 - Lampiran	
2	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Pembimbing I)	- Instrument penilaian	- Bab 3	
3	Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si (Pembimbing II)	- Latar belakang - Keterangan gambar - Lampirkan program latihan	- Bab 1 - Semua gambar - lampiran	
4	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Penguji)	- penulisan mengikuti pedoman terbaru - penjelasan item model yang dibuat		
5	Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes., AIFO (Penguji)	- tidak ada lagi kata pengembangan - sinkronisasi rumusan masalah, tujuan dan kesimpulan	- Bab 1 - Bab 1	
Judul: MODEL LATIHAN CATCHING CRICKET BERBASIS PERMAINAN UNTUK U-16 PADA ATLET POPB DKI JAKARTA				
Nama : Muhammad Dzulham Afandi No. Registrasi : 1606822012 Angkatan : 2022				

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

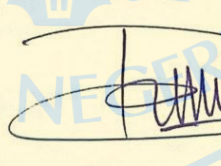
Nama Lengkap : Muhammad Dzulham Afandi
NIM : 1606822012
Tempat / Tanggal Lahir : Jakarta / 30 Maret 1998
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "Model Latihan Catching cricket Berbasis Permainan Untuk U-16 Pada Atlet POPB DKI Jakarta" merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Muhammad Dzulham Afandi

NIM. 1606822012

Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Muhammad Dzulham Afandi.....

NIM : 1606822012.....

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.....

Alamat email : dzulhamafandi@gmail.com.....

dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

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

yang berjudul : Model Latihan Catching Cricket Berbasis Permainan Untuk U-18 Pada Atlet POPB DKI
Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 03 Agustus 2026

Penulis

(Muhammad Dzulham Afandi)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Mahakuasa, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya Tesis yang berjudul **“Model Latihan Catching Cricket Berbasis Permainan Untuk U-16 Pada Atlet POPB DKI Jakarta”** dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini ditulis sebagai bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister pada Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan Tesis ini dapat selesai dengan baik karena mendapat dukungan, bimbingan, dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak dan Ibu Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Oman Unju Subandi M.Pd., sebagai Pembimbing I yang telah membimbing peneliti hingga tesis ini dapat selesai paripurna.
5. Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M. Si., sebagai Pembimbing II yang telah membimbing peneliti hingga mencapai momen akademik terbaik ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta civitas akademika Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
7. Orangtua penulis Bapak Abdul Azis (Alm) dan Ibu Sumarsih

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani yang telah menaruh simpati dan banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga Tesis ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tiada yang sempurna, begitupun dengan Tesis ini,

segala masukan dan saran sangat diperlukan dalam perbaikan karya ilmiah ini untuk menjadi lebih baik. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dosen, guru, praktisi pendidikan dan *stakeholder* yang relevan dalam meningkatkan Model Latihan Catching Cricket Berbasis Permainan Untuk U-16 Pada Atlet POPB DKI Jakarta. Harapan penulis, Tesis ini dapat diterima dan layak untuk dilanjutkan ketahapan penelitian berikutnya.

Jakarta, Juli 2026

Penulis

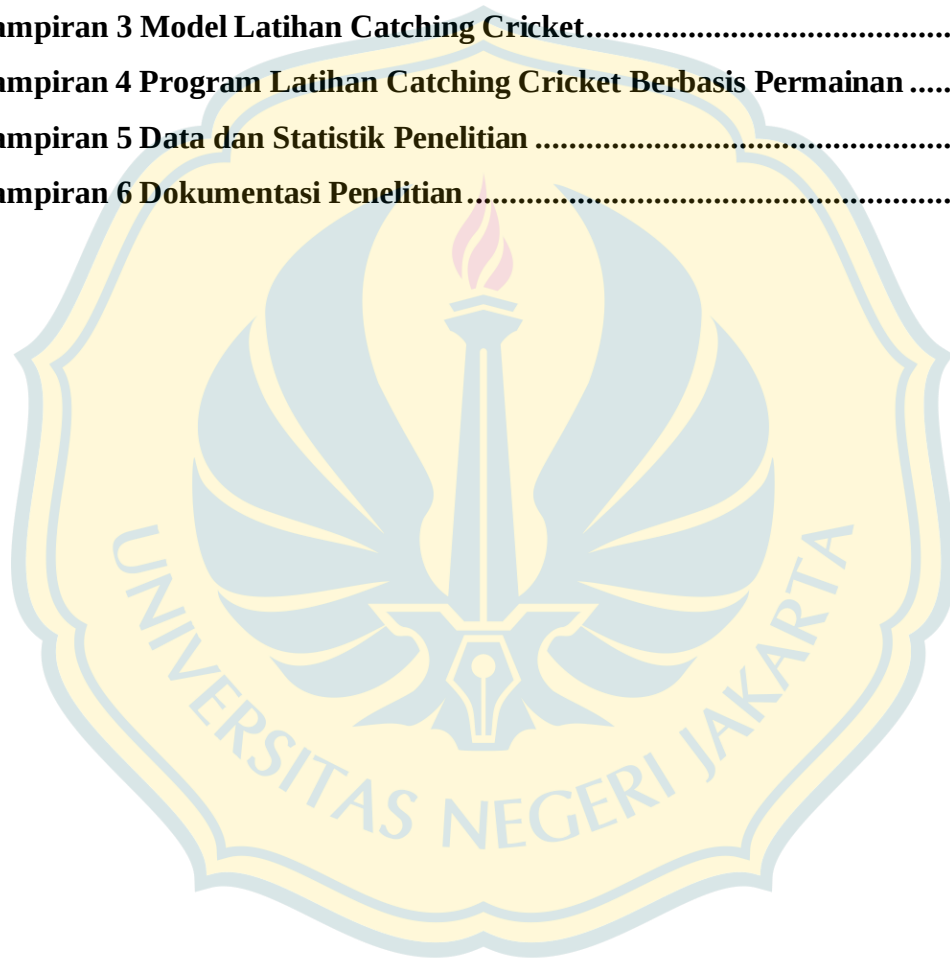


Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Kegunaan Penelitian	8
E. State of The Art	9
F. Road Map Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	15
A. Konsep Model	15
B. Konsep Model yang Digunakan.....	27
C. Kerangka Teoretik.....	30
D. Rancangan Model Latihan.....	71
BAB III METODE PENELITIAN	93
A. Tujuan Penelitian	93
B. Tempat dan Waktu Penelitian	93
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	93
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	95
E. Langkah-Langkah Pembuatan Model	95
F. Validitas dan Analisis Data	101
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	109
A. Hasil Produk Awal	109
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	125

A.	Simpulan.....	125
B.	Implikasi.....	125
C.	Saran.....	126
DAFTAR PUSTAKA		129
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....		133
Lampiran 2 Surat Validasi Ahli.....		136
Lampiran 3 Model Latihan Catching Cricket.....		143
Lampiran 4 Program Latihan Catching Cricket Berbasis Permainan		144
Lampiran 5 Data dan Statistik Penelitian		150
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....		153



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Visualisasi Hamparan Istilah “Cricket”	9
Gambar 1.2 Visualisasi Kepadatan Istilah "Cricket"	10
Gambar 2.1 Model ADDIE	17
Gambar 2.2 Model pengembangan Dick and Carrey (A.Pribadi : 2009)	21
Gambar 2.3 Model Pengembangan Borg and Gall (Iqbal Assyauqi, 2020) ...	22
Gambar 2.4 Model Pengembangan Jerold E. Kemp (Pribadi, 2009)	24
Gambar 2.5 Model Pengembangan ASSURE (Pribadi, 2009)	27
Gambar 2.6 Lapangan cricket.....	33
Gambar 2.7 Bola.....	34
Gambar 2.8 Bat.....	34
Gambar 2.9 Stump (Gawang).....	35
Gambar 2.10 Helm.....	35
Gambar 2.11 Glove (Sarung Tangan).....	36
Gambar 2.12 Pad (Pelindung Kaki)	37
Gambar 2.13 Pelindung Kelamin	37
Gambar 2. 14 Posisi Badan Saat Akan Catching.....	41
Gambar 2. 15 Posisi Badan Saat Akan Catching.....	41
Gambar 2. 16 Posisi Tangan (Reverse Hand Cuff Methode)	42
Gambar 2. 17 Posisi Badan dan Arah Pandangan Mata Ke Bola.....	43
Gambar 2. 18 Model Catch The Tiny Ball.....	73
Gambar 2. 19 Model Catch The Fire 1.....	74
Gambar 2. 20 Model Catch The Fire 2.....	75
Gambar 2. 21 Model Catch The Fire 3.....	76
Gambar 2. 22 Model Catch and Throw The Colour.....	77
Gambar 2. 23 Model Catch the Water.....	78
Gambar 2. 24 Model Catch the Eagle with Colour.....	79
Gambar 2. 25 Model Catch the High Fire Ball.....	81
Gambar 2. 26 Model Tic Tac Toe High Catch.....	83
Gambar 2. 27 Model Catch The Frog.....	84
Gambar 2. 28 Model Catch the Colour	85

Gambar 2. 29 Model Catch the Marker	86
Gambar 2. 30 Model Touch the Marker and Catch the Ball	87
Gambar 2. 31 Model Catch The Fire Ball.....	89
Gambar 2. 32 Model Tic Tac Toe Flat Catch	91
Gambar 3. 1 Model ADDIE	96
Gambar 3. 2 Tahapan Model ADDIE	96



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Kuesioner Studi Pendahuluan Kebutuhan Latihan Catching Cricket pada Atlet U-16.....	2
Tabel 1.2 Road Map Penelitian.....	14
Tabel 2. 1 Langkah-langka pengembangan ADDIE	18
Tabel 2. 2 Rancangan Model Latihan.....	72
Tabel 3. 1 Tabel Kriteria Skor Penilaian.....	102
Tabel 3. 2 Instrumen Penilaian Flat Catch	102
Tabel 3. 3 Instrument Penilaian High Catch.....	104
Tabel 3. 4 Skoring Penilaian	105
Tabel 3. 5 Rentang Skor Penilaian.....	105
Tabel 4.1 Hasil Kuesioner Studi Pendahuluan Kebutuhan Latihan Catching Cricket pada Atlet U-16.....	110
Tabel 4. 2 Produk Awal Model Latihan Catching Cricket Berbasis Permainan	113
Tabel 4. 3 Produk Awal Model Latihan Catching Cricket Berbasis Permainan	114
Tabel 4. 4 Validasi Kelayakan Model.....	114
Tabel 4. 5 Hasil Angket Uji Kelayakan Kelompok Kecil.....	116
Tabel 4. 6 Jumlah Atlet pada Uji Efektivitas	117
Tabel 4. 7 Tabel Normalitas	118
Tabel 4. 8 Hasil Uji Paired sampe t-test.....	118
Tabel 4. 9 Hasil Uji Paired Samples Correlations	119
Tabel 4. 10 Uji Paired Sample test	119

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	133
Lampiran 2 Surat Validasi Ahli	136
Lampiran 3 Model Latihan Catching Cricket.....	143
Lampiran 4 Program Latihan Catching Cricket Berbasis Permainan	144
Lampiran 5 Data dan Statistik Penelitian	150
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	153



Intelligentia - Dignitas