

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam setiap penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Arikunto (2002, hlm 4) berpendapat bahwa:

Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain bisa mengganggu.

Sedangkan Lutan, Berliana, dan Yadi (2007, hlm 146), menjelaskan bahwa “penelitian eksperimen adalah hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variable utama, dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab dan akibat.”

Dari kedua pendapat tersebut dapat digambarkan bahwa metode eksperimen merupakan suatu kegiatan percobaan untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dengan melakukan pengamatan dan kontrol yang cermat. Dalam hal ini, faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas yakni antara metode latihan komando dan metode latihan *self check* (periksa diri) terhadap keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket.

B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Untuk memperoleh pemecahan masalah diperlukan adanya data. Data ini diperoleh dari objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu yang akan diteliti atau sebagian variabel-variabel yang akan diamati dalam suatu penelitian. Hal yang akan diamati tersebut berbeda beda tergantung pada tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Dalam hal ini, Arikunto (2002:102) “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian.” Dan menurut Sukmadinata (2006:250) “Populasi adalah kelompok besar dan wilayah yang menjadi lingkup penelitian berdasarkan kedua pengertian diatas, maka populasi dapat diartikan sebagai suatu objek yang mempunyai sifat-sifat atau karakteristik yang berbeda dan dapat dipakai dalam penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola basket SMK NEGERI 2 BANDUNG yang berjumlah 35 Orang. Peneliti mengambil sampel di SMK NEGERI 2 BANDUNG karena kurangnya kemampuan *shooting free throw* di SMK NEGERI 2 BANDUNG. Setelah menentukan populasi, langkah selanjutnya menentukan sampel.

b. Sampel

Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data atau informasi itu diperoleh, diteliti dan karakteristik melalui populasi. Arikunto (2010, hlm. 174) menjelaskan bahwa “Sampel adalah sebagian atau mewakili populasi yang diteliti. Penelitian ini dilakukan pada siswa yang homogen, dalam hal ini dilakukan pada siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan berasal ekstrakurikuler bolabasket SMK NEGERI 2 BANDUNG. Hal tersebut dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam mencari keakuratan dalam melakukan penelitian dimana tingkat keterampilan yang dijadikan bahan penelitian memerlukan teknik yang tinggi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel seadanya adalah pengambilan sampel menurut kondisi yang ada pada lapangan.

Nana Syaodih (2012, hlm. 255) mengatakan bahwa : “Sampel seadanya adalah seluruh individu yang menjadi anggota populasi memiliki peluang yang sama dan memiliki karakter yang sama ”.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel seadanya karena jumlah populasi sebagai sampel penelitian ini, seadanya siswa atlet ekstrakurikuler yang hadir yakni sebanyak 16 orang. Kriteria atau ciri- ciri dari pengambilan sampel 16 orang tersebut dipilih dari jauh-jauh hari dalam rentang waktu selama 2 bulan sebelum penelitian dilaksanakan. Sampel sebanyak 16 orang tersebut dipilih berdasarkan dari kehadiran sampel pada saat latihan minimal 6 kali dalam sebulan. Selanjutnya peneliti mengambil sampel tersebut terdiri dari siswa kelas 1 dan 2.

c. Teknik Membagi Sampel

Untuk menentukan kelompok latihan, terlebih dahulu dilakukan tes awal dengan tes *shooting free throw*, setelah data tes awal didapat, kemudian dilakukan pembagian dengan secara acak atau random dengan membagi kelompok secara acak yang satu metode latihan pendamping dan yang satunya lagi metode latihan tanpa pendamping dengan jumlah metode pendamping 8 orang dan metode tanpa pendamping 8 orang. Ini dimaksudkan untuk membagi 2 kelompok eksperimen menjadi homogen sebagai penerapan program dengan pendamping dan tanpa pendamping dilakukan pada kelompok yang homogen.

C. Instrumen Penelitian

Dalam proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Nurhasan (2007, hlm 5): menjelaskan “Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”. Jenis instrumen yang digunakan dalam

penelitian ini adalah tes free throw dalam cabang olahraga bola basket dengan memiliki koefisien reliabilitas 0,81 dan validitas 0,77.

Tes shooting free throw (tembakan hukuman) Nurhasan (2007, hlm 245)

Tujuan :

Mengukur keterampilan tembakan hukuman dalam bola basket

Alat yang digunakan :

- Bola basket
- Pluit
- Lapangan bola basket
- Alat tulis

Petunjuk pelaksanaan :

- responden berbaris dengan rapi lalu diberi pengarahan
- responden pemanasan
- responden disuruh berdiri dibelakang garis diarea *free throw* sambil memegang bola
- responden melakukan tembakan *free throw* sebanyak 5 kali

D. Prosedur Pengetesan

Umum

- a. Pengertian responden adalah orang yang melakukan pengetesan
- b. Tugas responden: melakukan pengetesan kepada teste
- c. Pengertian responden adalah orang yang melakukan tes
- d. persyaratan responden
 - Bersedia untuk menjadi responden
 - Berakal sehat
 - Mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMK Negeri 2 Bandung

Ahmad Fikri, 2015

METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- e. Tugas peneliti: koordinator penelitian, mengarahkan dan mengawasi seluruhnya.

Inti

- a. Berdoa sebelum memulai penelitian
- b. Mempersiapkan alat-alat yang diperlukan untuk penelitian
- c. Memberi pengarahannya tentang penelitian yang akan dilaksanakan
- d. Pengarahannya tentang apa yang harus dilakukan oleh setiap sampel atlet ketika tes berlangsung
- e. Memberikan kesempatan untuk pemanasan terlebih dahulu

E. Pelaksanaan tes *free throw*

- a. Nama tes : *free throw*
- b. Tujuan : untuk mengukur hasil shooting
- c. Alat/fasilitas pendukung: alat tulis, lapangan basket, bola basket, ring basket
- d. Pelaksanaan:
 - Mengambil posisi dibelakang garis *free throw* setengah lingkaran
 - Melepaskan bola dalam lima (5) detik dari waktu ditetapkan pada pegangannya oleh testor
 - Testor melakukan lemparan (*free throw*) ke arah ring basket
 - Kesempatan lemparan sebanyak 5 kali



Gambar 3.1 shooting *free throw*

Evaluasi

- a. Pengumpulan data

Ahmad Fikri, 2015

METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- b. Evaluasi hasil shooting
- c. Prosedur Penilaian

Bagan penilaian *shooting free throw*

Point	
Bola	Point masuk
Bola Masuk	3
Menyentuh Ring	1
Tidak Masuk	0

Dalam penelitian ini peneliti mengambil nilai terhadap point masuk yang nilai 3 karena dalam permainan bola basket terdapat adanya shooting three point dimana shooting tree point yaitu tembakan dari jauh yang daerah tembaknya diluar garis lingkaran tree point. Untuk yang nilai satu peneliti dalam permainan bola basket terdapat nilai satu dimana tembakan yang nilainya adalah tembakan free throw, dalam penelitian ini peneliti memberi nilai satu untuk memberikan penghargaan kepada atlet yang menembak.

- d. Memberikan pengarahan dan berdoa

Persyaratan *free throw*

Peraturan *free throw* diambil dari buku peraturan resmi bolabasket buku FIBA 2010 terdapat di pasal 43 tentang *free throw* halaman 5

- a. Tes berhasil apabila:
 1. Mengambil posisi dibelakang garis *free throw* dan didalam setengah lingkaran.
 2. Melepaskan bola dalam 5 detik setelah bola ditempatkan dan diserahkan kepada pemain.
 3. Tidak menyentuh garis *free throw*

- 4. Tidak melakukan tipuan saat *free throw*
- b. Tes gagal apabila:
 - Melewati garis *free throw*
 - memegang bola lebih dari 5 detik setelah diberikan wait
 - melakukan tipuan pada saat *free throw*

F. Desain Penelitian

Desain penelitian sangat penting sekali dalam penelitian, karena desain ini merupakan rancangan penelitian yang akan dilakukan. Menurut Setyosari (2010, hlm. 148) “Desain penelitian adalah rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga kita dapat memperoleh jawaban atas permasalahan-permasalahan penelitian”. Desain penelitian yang akan penulis gunakan yaitu pre-test and post-test desain. Adapun konstalasi desain penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1
Desain penelitian
Arikunto (2010, hlm. 125)

Keterangan:

Kelompok A : Metode latihan komando terhadap keterampilan shooting free throw

Kelompok B : Metode latihan *self check* (periksa diri) terhadap keterampilan shooting free throw

0_1 : Tes awal *shooting free throw*

X_1 : Kelompok eksperimen metode latihan komando

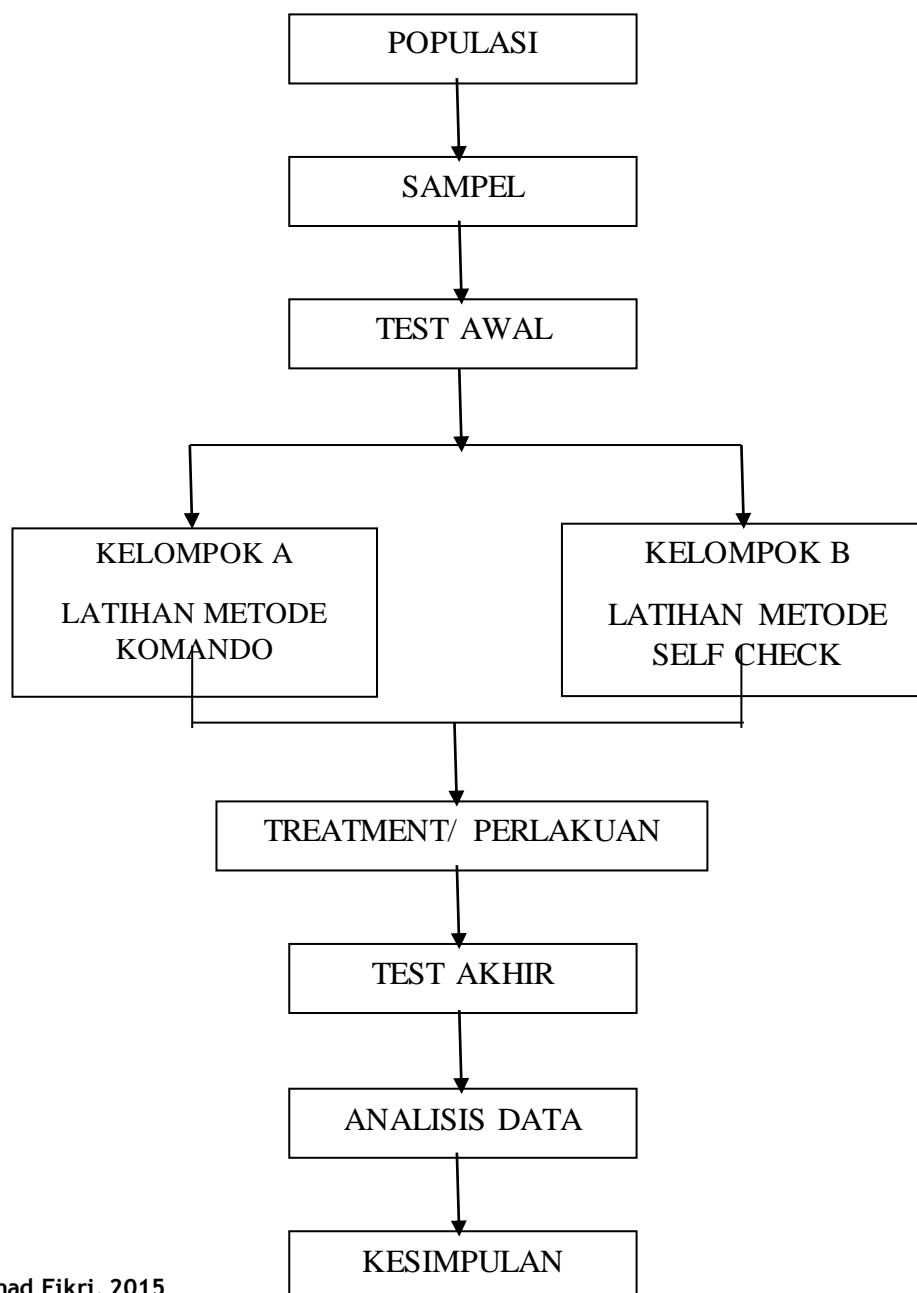
X_2 : Kelompok eksperimen metode latihan *self check*

O_2 : Test akhir *shooting free throw*

Adapun langkah-langkah penelitiannya penulis deskripsikan dalam bentuk gambar berikut:

Gambar 3.1

Alur penelitian



Ahmad Fikri, 2015

METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

G. Variabel penelitian

1. Variabel penelitian

“Variabel adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai” (Nazir 2012:122). Variabel – variabel yang terkait didalam penelitian ini adalah metode latihan pendamping dan metode latihan tanpa pendamping sebagai variabel bebas atau independent variabel (X) dan *shooting free throw* sebagai variabel terkait atau dependent variabel (Y).

2. Defenisi operasional

a. Gaya pendamping

Menurut Lutan dkk (2002:82) “Disebut gaya pendamping karena sejak perencanaan sampai pada pelaksanaan sepenuhnya bergantung pada perintah pelatih, sedangkan tugas pemain hanyalah mendengar penjelasan dan meniru pelaksanaan tugas yang diperlihatkan oleh pelatih”. Gaya pendamping merupakan karakteristik pelatih membuat keputusan dari seluruh kegiatan latihan, peran pemain yang berlatih hanya menampilkan, mengikuti, dan mematuhi mengenai tugas gerakan yang sudah dijelaskan oleh pelatih berdasarkan dari petunjuk yang ada. Selanjutnya Mosston (2008:26) “Gaya pendamping atau perintah, semua keputusan diambil oleh pelatih, baik pelaksanaan pra-pertemuan (*pra-impact*), dalam pertemuan (*impact*), maupun pasca-pertemuan (*post impact*)”.

b. Gaya tanpa pendamping

Menurut Lutan dkk (2002:85) “Gaya tanpa pendamping adalah suatu proses pembelajaran yang mana seluruh keputusan dalam pelaksanaan tugas atau pemecahan masalah bergantung sepenuhnya oleh atlet”. Dengan demikian, dan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gaya Periksa Diri merupakan suatu metode latihan yang mana seluruh jawaban keputusan dalam proses latihan diberikan tanggung jawab sepenuhnya kepada

atlet yang berlatih basket itu secara individu ataupun kelompok, sedangkan tugas pelatih ialah menyiapkan program latihan, materi latihan, dan petunjuk umum dari pelaksanaan latihan.

c. Shooting

Shooting adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang pemain untuk memasukan bola kedalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Definisi menembak (*shooting*) menurut Wissel (1996:47) yaitu "Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan tangan dan jari tangan anda. Tembakan bola dengan halus, berbareng dengan gerakan mengangkat yang ritmis".

Tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang dilakukan di daerah lawan sebagai hukuman atas terjadinya pelanggaran. PERBASI (2006, hlm 50) menjelaskan bahwa: " Tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka dan tidak dijaga, dari suatu posisi dibelakang garis tembakan bebas dan didalam setengah lingkaran".

H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data

Data masing-masing variabel yang diperoleh melalui proses pengukuran, baik tes awal maupun tes akhir, merupakan skor mentah. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan yang diberikan, harus melalui proses perhitungan secara statistika. Adapun rumus-rumus atau langkah-langkah statistika yang digunakan oleh penulis untuk mengolah data hasil tes awal dan tes akhir dikutip dari buku "Metode statistika"(1986) yang disuse oleh Sudjana sebagai berikut :

1. Menghitung skor rata-rata dari setiap kelompok sampel, dengan menggunakan pendekatan dari Nurhasan (2008, hlm. 24) sebagai berikut:

$$1. \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Arti unsur-unsur diatas adalah :

- \bar{X} = nilai rata-rata yang dicapai
- X = skor yang diperoleh
- Σ = Jumlah
- N = Jumlah sampel

2. Mencari simpangan baku dengan menggunakan rumus Nurhasan (2008, hlm. 39) adalah sebagai berikut :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x_1 - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Arti unsur-unsur diatas adalah :

- S = Simpangan baku
- x_1 = skor yang diperoleh
- \bar{x} = nilai rata-rata
- n = Jumlah sampel

3. Menguji normalitas dengan uji Lilliefors. Adapun langkah-langkah pengujian yang dapat dilakukan menurut Nurhasan (2008, hlm. 118) adalah sebagai berikut :

- a. Menyusun data hasil pengamatan, yang dimulai dari nilai pengamatan yang paling kecil sampai nilai pengamatan yang paling besar
- b. Untuk semua nilai pengamatan dijadikan angka baku Z dengan pendekatan Z-skor yaitu :

$$Z = \frac{x - \bar{X}}{s}$$

- c. Untuk tiap bangku angka tersebut, dengan bantuan tabel distribusi normal baku (tabel distribusi Z). Kemudian hitung peluang dari masing-masing nilai Z (Fzi) dengan ketentuan : jika nilai Z negatif, maka dalam menentukan Fzi-nya adalah 0,5 – luas distribusi pada tabel.
 - d. Menentukan nilai proporsi masing-masing nilai Z (Szi) dengan cara melihat kedudukan nilai Z pada nomor urut sampel yang kemudian dibagi dengan banyak sampel.
 - e. Hitung selisih antara F(zi) – S(zi) dan tentukan harga mutlaknya
 - f. Ambillah harga mutlak yang paling besar diantara harga mutlak dari seluruh sampel yang ada dan berilah symbol Lo.
 - g. Dengan bantuan tabel Nilai Kritis L untuk uji Lilliefers, maka tentukanlah nilai L.
 - h. Bandingkanlah nilai L dengan nilai Lo untuk mengetahui diterima atau ditolak hipotesisnya, dengan kriteria
 - Terima Ho jika $Lo < L\alpha = \text{Normal}$
 - Tolak Ho jika $Lo > L\alpha = \text{Tidak normal}$
4. Menguji homegenitas dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

Dengan kriteria pengujian terima hipotesis apabila F-hitung lebih kecil dari F-tabel distribusi dengan derajat kebebasan = (V1,V2) dengan tarafnyata (a) = 0,05.

5. Uji kesamaan dua rata-rata (skor berpasangan)
Menurut Nurhasan (2008, hlm. 154) uji ini digunakan apabila skor yang kita bandingkan berpasangan (sampel yang digunakan sama dan menggunakan tes yang sama) seperti contoh digunakannya tes awal

dan tes akhir pada sebuah eksperimen atau sering juga dikatakan uji beda. Dengan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{B}}{SB\sqrt{n}}$$

Artidariunsur-unsur diatas adalah :

- t = nilai t hitung yang dicari
- B = rata-rata nilaibeda
- SB = simpanganbaku
- n = jumlahsampel

6. Uji perbedaan dua rata-rata

Mengadakan pengujian pada tingkat kepercayaan 0,05 dengan derajat kebebasan (n1+n2-2). Apakah kedua kelompok mempunyai perbedaan yang berarti, atau sebelum dan sesudah diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan apabila hasil perhitungan nilai $t \leq t$ yang terdapat dalam distribusi t table dengan dk (n1+n2-2) metode tersebut tidak berarti, tetapi sebaliknya jika hasil perhitungan nilai $t > t$ table berarti perbedaan tersebut mempunyai arti. Menguji hasil metode dengan menggunakan rumus uji perbedaan dua rata-rata (uji dua pihak).

Uji t digunakan karena data-data berdistribusi normal. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \text{ dengan } S^2 = \frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Arti dari unsur-unsur diatas adalah :

- t = t hitung
- X₁ = skor rata-rata kelompok 1
- X₂ = skor rata-rata kelompok 2

S^2 = simpangan baku gabungan

S_1^2 = varians kelompok 1

S_2^2 = varians kelompok 2

n_1 = banyaknya sampel kelompok 1

n_2 = banyaknya sampel kelompok 2

Pengujian hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan t -hitung dengan t -tabel distribusi t dengan tingkat kepercayaan ($\alpha = 0,05$) dan derajat kebebasan (dk) = ($n_1 + n_2 - 2$) uji perbedaan nilai rata-rata di pandang signifikan apabila t hitung < $t(1 - \frac{1}{2} \alpha)$.

Ahmad Fikri, 2015

*METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING
FREE THROW DALAM BOLABASKET*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu