

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Lokasi dan Populasi/Sampel Penelitian

Kegiatan penelitian dilaksanakan Mts Al-Hajar Subang. Penulis melakukan eksperimen di Mts Al-Hajar selain akses pada waktu melakukan penelitian mudah untuk ditempuh juga lokasi Sekolah dekat dengan rumah penulis.

Populasi yang penulis gunakan adalah seluruh siswa kelas VIII Mts Al-Hajar Subang yang berjumlah 50 siswa. Teknik yang digunakan penulis dalam pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik *Purposive* Sugiyono (2011: 85) menyatakan *sampling purposive* adalah “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.”

Berdasarkan teknik pengambilan sampel dengan *sampling purposive* dengan pertimbangan aktivitas gerak siswa laki-laki lebih aktif dari pada perempuan maka sampel yang digunakan penulis adalah seluruh siswa laki-laki di kelas VIII Mts Al-Hajar yang berjumlah 29 siswa.

#### B. Desain Penelitian

Penggunaan desain dalam penelitian ini adalah ukuran dalam penelitian ini, tujuannya untuk mempermudah langkah-langkah yang dilakukan dalam suatu penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2011: 74) “dalam desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan”. Adapun desain dalam penelitian ini adalah seperti pada gambar di bawah ini :

O1 X O2

**Gambar 3.1**  
**Desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest***

(Sumber: Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 2011:75)

Ket :

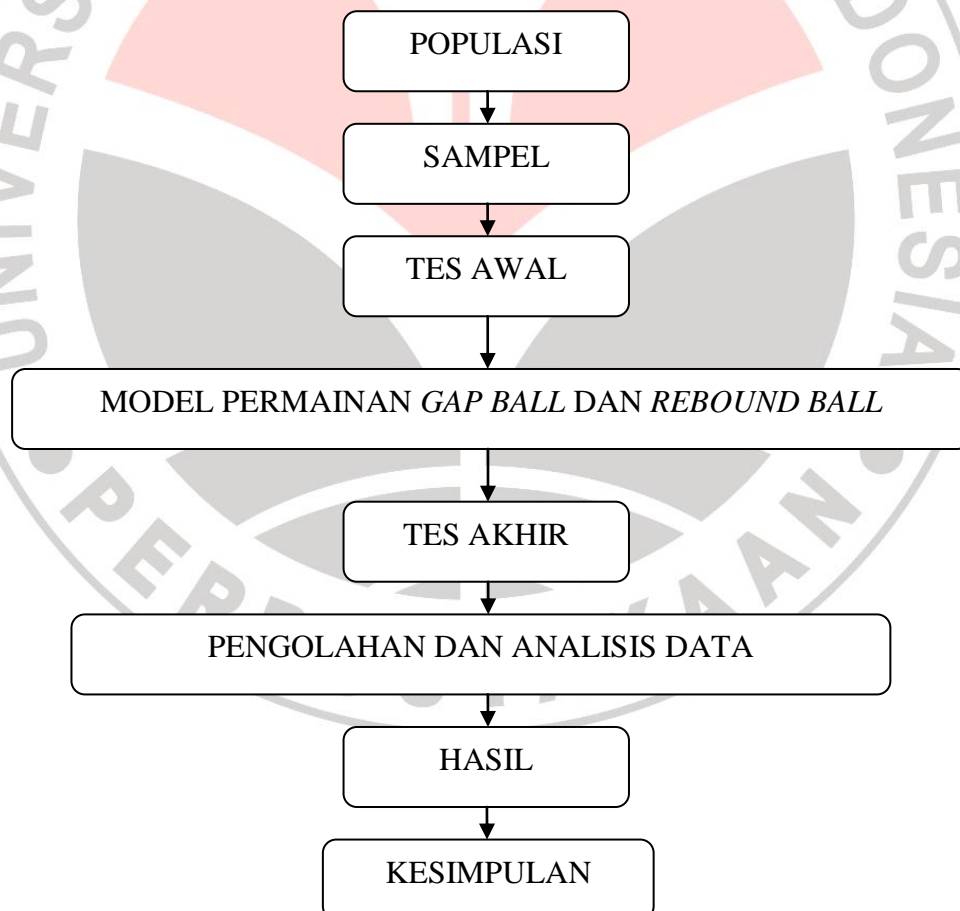
O<sub>1</sub> : Tes awal kemampuan keterampilan teknik dasar bola tangan

X : *Treatment* atau perlakuan

O<sub>2</sub> : Tes akhir kemampuan keterampilan teknik dasar bola tangan

Adapun yang menjadi *treatment* ataupun perlakuan yang diberikan adalah dengan menerapkan model permainan bola tangan yang cocok untuk meningkatkan keterampilan bermain bola tangan.

Berdasarkan desain penelitian diatas, maka penulis dapat membuat langkah-langkah penelitian sebagai berikut:



**Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian**

### C. Metode Penelitian

Firnanda Maulana, 2013

Model Permainan Gap Ball Dan Rebound Ball Untuk Meningkatkan Keterampilan Bermain Bola Tangan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Dalam setiap penelitian tentunya memerlukan sejumlah data yang dapat membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dibahas. Metode penelitian dan teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini harus sesuai dengan tujuan dan sifat yang akan diteliti.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui model permainan bola tangan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola tangan, maka penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*. Metode *eksperimen* ini Sugiyono (2011: 72) menjelaskan “metode *eksperimen* adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”

Secara teori, tujuan dari eksperimen adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat dari perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok objek uji coba, juga untuk mengetahui perbedaan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati.

Dalam prosesnya penulis menggunakan metode *Pre-Experimental Design* atau lebih spesifiknya lagi *One Group Pretest Posttest*. Penentuan dalam penggunaan *Pre-Experimental Design* dalam penelitian ini karena hanya ada satu kelompok sampel yang diteliti kemudian dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh setelah diberi *treatment* (perlakuan).

Dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian seperti ini adalah menguji sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari perlakuan. Dalam penelitian ini, yang di uji adalah pengaruh penerapan model permainan bola tangan terhadap peningkatan teknik dasar permainan bola tangan siswa laki-laki kelas VIII Mts Al-Hajar.

#### **D. Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah penafsiran tentang suatu istilah sehingga menimbulkan kekeliruan dan mengaburkan pengertian yang dimaksud, maka penulis jelaskan secara singkat pengertian-pengertian dari istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

Adapun istilah-istilah yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Model dalam penelitian ini adalah macam atau ragam dari suatu bentuk dari proses yang dibuat untuk suatu pengembangan.
2. Menurut Joan freeman dan Utami munandar (dalam Andang Ismail, (2009: 27) mendefinisikan permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.
3. Bola tangan menurut kamus besar bahasa Indonesia pusat bahasa edisi ke empat (2008: 204) adalah permainan beregu di lapangan, dimainkan oleh dua tim, tiap tim terdiri atas tujuh orang pemain, mencetak angka dengan melempar bola ke gawang lawan, berlangsung selama 2 x 30 menit.
4. Keterampilan. Menurut Lutan (1988: 95) (dalam Suntoda Andi, (2008: 17) yaitu “sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh, juga dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan suatu tugas”.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Setiap penelitian tentu menggunakan alat ukur yang lazim disebut instrumen untuk mengumpulkan data. Berbicara tentang instrumen pengumpulan data akan ada hubungannya dengan masalah evaluasi. Mengevaluasi adalah memperoleh data tentang status sesuatu yang dibandingkan dengan standar atau ukuran yang telah ditentukan.

Untuk mengumpulkan data yang diperoleh dalam penelitian diperlukan alat ukur. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2007: 5) bahwa “pengukuran adalah proses pengumpulan data/ informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”.

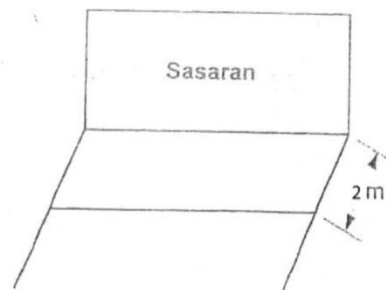
Instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data yang berupa tes, dikemukakan oleh Arikunto (2010: 194) bahwa: “tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, mengetahui intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau

kelompok.” Adapun instrumen tes sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes prestasi atau “achievement test” dengan pola tes awal dan akhir (pre test post test group design).

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes. Menurut Nurhasan (2007: 251-253) instrumen penilaian tes keterampilan bola tangan yaitu tes keterampilan lempar tangkap (*passing*), tes mendribble, tes menembak (*flying shoot*).

Adapun tes keterampilan permainan bola tangan yaitu tes lempar tangkap (*passing*), tes mendribble, tes menembak (*playing shoot*). Adapun tata cara pelaksanaan setiap tes keterampilan bola tangan tersebut diberi kesempatan 2 kali untuk melakukan (skor diambil yang tertinggi) dan yang lainnya dijelaskan sebagai berikut:

#### **Tes Keterampilan *passing***



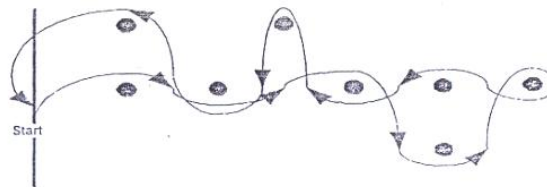
**Gambar 3.3 Tes Keterampilan Passing**  
(Sumber: Penulis, Tes Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Siswa SMP)

Jarak yang dipakai adalah 2 meter untuk putra, Tujuan dari tes ini untuk mengukur Mengukur keterampilan lempar tangkap (*passing*), cara melakukan tes adalah testee berdiri di belakang garis batas lemparan. Setelah ada aba-aba, testee harus melempar ke tembok dan kemudian menangkapnya kembali dan seterusnya selama 30 detik , bola disediakan satu untuk cadangan. Testee diberi kesempatan untuk melakukan tes 2 kali kemudian diambil skor yang paling tinggi. Skor satu diberikan apabila testee telah dapat menangkap bola dari setiap kali lemparan setelah memantul ke dinding. Apabila testee menginjak atau melewati baris batas



lemparan waktu melempar dan juga bola tidak tertangkap maka dinyatakan gagal (tidak dihitung).

### Tes Keterampilan *Dribbling*

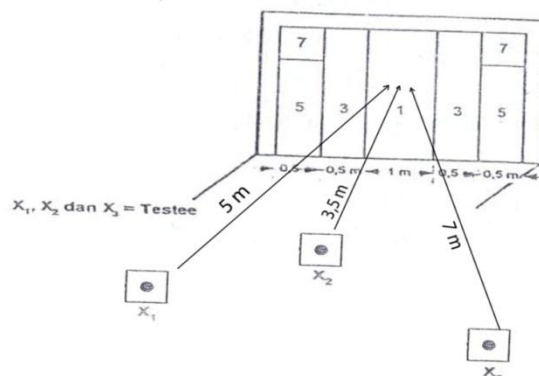


**Gambar 3.4 Tes Keterampilan *Dribbling***

(Sumber: Penulis, Tes Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Siswa SMP)

Testee mendribel bola melewati rintangan selama 30 detik. Jika testee dapat mencapai garis finis sebelum batas waktu 30 detik, ia boleh terus melanjutkan atau mengulang dribel melewati garis start kembali sampai batas waktu 30 detik. Penilaian siswa mendapatkan nilai 1 setiap cones yang dilewati dan diberi kesempatan 2 kali melakukan tes *dribbling*.

### Tes Menembak (*Flying Shoot*)



**Gambar 3.5 Tes Keterampilan (*Flying Shoot*)**

(Sumber: Penulis, Tes Keterampilan Teknik Dasar *flying shoot* Siswa SMP)

Testee harus melakukan flying shoot 3x dari 3 tempat atau pos yang jarak 3,5 meter, 5 meter, dan 7 meter dan langkah terakhir harus bertolak atau bertumpu di dalam tumpuan. Setiap siswa diberi kesempatan 2 kali tembakan setiap jarak dan diambil skor yang paling tinggi. Skor dan kecepatan menembak atau *flying shoot* (3x). Tembakan atau shooting dianggap berhasil bila bola secara langsung

mengenai sasaran. Bola bila mengenai sasaran pada bagian garis batas daerah skor maka diambil skor yang lebih besar. Dianggap gagal apabila melakukan pelanggaran pada waktu melakukan awalan teknik *flying shoot*, bertumpu diluar kotak tumpuan, menginjak garis daerah gawang, tidak melakukan teknik *flying shoot*, bola tidak langsung mengenai target/sasaran (memantul ke lapangan terlebih dahulu).

#### **F. Proses Pengembangan Instrumen**

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Keberhasilan penelitian salah satunya ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis melalui instrumen tersebut.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes keterampilan teknik dasar bola tangan *passing*, *dribbling* dan *flying shoot* yang terlebih dahulu di validitas dengan harapan keterampilan teknik dasar bola tangan anak laki-laki kelas VIII di Mts Al-Hajar dapat meningkat.

#### **G. Teknik Pengumpulan Data dan alasan Rasional**

Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis untuk melakukan penelitian yaitu dengan melakukan tes tindakan keterampilan teknik dasar bola tangan setelah itu diberikan *treatment* selama 16 kali pertemuan kemudian di berikan tes akhir agar terlihat ada tidaknya peningkatan keterampilan teknik dasar bola tangannya.

penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan 16 kali pertemuan. Latihan di mulai pada tanggal 22 april sampai dengan 27 mei 2013. Latihan dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu hari senin, rabu, dan jum'at. Menurut Harsono (1988: 194) bahwa “sebaiknya dilakukan seminggu tiga kali diselingi dengan satu hari istirahat.” Latihan dilaksanakan pada sore hari diluar jam pelajaran sekolah pada pukul 15.00 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB,

kegiatan penelitian meliputi tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*posttest*).

Berikut ini adalah rancangan susunan program perlakuan (*treatment*) dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan terakhir pada tabel 3.1

**Tabel 3.1**  
**Rancangan Umum Program Perlakuan (*treatment*)**

<b>Pertemuan Ke-</b>	<b>Hari/Tgl</b>	<b>Perlakuan yang Diberikan (<i>treatment</i>)</b>
1	Senin, 22 April 2013	<i>Pretest</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tes (<i>Passing</i>)</li> <li>➤ Tes (<i>Dribbling</i>)</li> <li>➤ Tes (<i>playing shoot</i>)</li> </ul>
2	Rabu, 24 April 2013	Model Permainan Bola Tangan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain <i>Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> hanya boleh melakukan <i>passing</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 7 operan untuk membuat poin</li> </ul> </li> <li>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> hanya boleh melakukan <i>passing</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 7 operan untuk membuat poin</li> </ul> </li> </ul>
3	Jumat, 26 April 2013	Model Permainan Bola Tangan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain <i>Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> hanya boleh melakukan <i>passing</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 6 operan untuk membuat poin</li> </ul> </li> <li>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> hanya boleh melakukan <i>passing</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 6 operan untuk membuat poin</li> </ul> </li> </ul>
4	Senin, 29 April 2013	Model Permainan Bola Tangan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain <i>Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> hanya boleh</li> </ul> </li> </ul>



		<p>melakukan <i>passing</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 5 operan untuk membuat poin</li> </ul> <p>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> hanya boleh melakukan <i>passing</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 5 operan untuk membuat poin</li> </ul>
5	Rabu, 1 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <p>➤ Bermain <i>Gap Ball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> hanya boleh melakukan <i>passing</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 4 operan untuk membuat poin</li> </ul> <p>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> hanya boleh melakukan <i>passing</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 4 operan untuk membuat poin</li> </ul>
6	Jumat, 3 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <p>➤ Bermain <i>Gap Ball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> hanya boleh melakukan <i>passing</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 3 operan untuk membuat poin</li> </ul> <p>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> hanya boleh melakukan <i>passing</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 3 operan untuk membuat poin</li> </ul>
7	Senin, 6 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <p>➤ Bermain <i>Gap Ball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 7 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i></li> </ul>

		<p>tidak boleh lebih dari 7 pantulan untuk membuat poin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 7 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i> tidak boleh lebih dari 7 pantulan untuk membuat poin</li> </ul> </li> </ul>
8	Rabu, 8 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain <i>Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 6 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i> tidak boleh lebih dari 6 pantulan untuk membuat poin</li> </ul> </li> <li>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 7 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i> tidak boleh lebih dari 7 pantulan untuk membuat poin</li> </ul> </li> </ul>
9	Jumat, 10 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain <i>Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 5 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i> tidak boleh lebih dari 5 pantulan untuk membuat poin</li> </ul> </li> <li>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 5 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i> tidak boleh lebih dari 5 pantulan untuk membuat poin</li> </ul>
10	Senin, 13 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain <i>Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 4 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i> tidak boleh lebih dari 4 pantulan untuk membuat poin</li> </ul> </li> <li>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 4 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i> tidak boleh lebih dari 4 pantulan untuk membuat poin</li> </ul> </li> </ul>
11	Rabu, 15 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain <i>Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 3 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i> tidak boleh lebih dari 3 pantulan untuk membuat poin</li> </ul> </li> <li>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i></li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 3 operan untuk membuat poin</li> <li>• Jumlah pantulan <i>dribbling</i> tidak boleh lebih dari 3 pantulan untuk membuat poin</li> </ul>
12	Jumat, 17 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Bermain Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bermain Gap Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i></li> <li>• Siswa boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i> tidak terbatas</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Bermain Rebound Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bermain Rebound Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i></li> <li>• Siswa boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i> tidak terbatas</li> </ul> </li> </ul>
13	Senin, 20 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Bermain Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bermain Gap Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i></li> <li>• Siswa boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i> tidak terbatas</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Bermain Rebound Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bermain Rebound Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i></li> <li>• Siswa boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i> tidak terbatas</li> </ul> </li> </ul>
14	Rabu, 22 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Bermain Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bermain Gap Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i></li> <li>• Siswa boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i> tidak terbatas</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Bermain Rebound Ball</i></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i></li> <li>• Siswa boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i> tidak terbatas</li> </ul>
15	Jumat, 24 Mei 2013	<p>Model Permainan Bola Tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain <i>Gap Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Gap Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i></li> <li>• Siswa boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i> tidak terbatas</li> </ul> </li> <li>➤ Bermain <i>Rebound Ball</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain <i>Rebound Ball</i> boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i></li> <li>• Siswa boleh melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>flying shoot</i> tidak terbatas</li> </ul> </li> </ul>
16	Senin, 27 Mei 2013	<p><i>Posttest</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tes (<i>Passing</i>)</li> <li>➤ Tes (<i>Dribbling</i>)</li> <li>➤ Tes (<i>playing shoot</i>)</li> </ul>

Untuk langkah teknis pelaksanaan dari pertemuan ke-1 sampai pertemuan ke-16 yang berlangsung 1 kali *pre-test* diawal pertemuan, 14 kali perlakuan (*treatment*), dan 1 kali *post-test* selama 1 bulan dengan setiap pertemuan diberikan 2 model permainan bola tangan dari model yang akan diberikan dengan rancangan dimulai dari pendahuluan, isi dan penutup setiap kali pertemuan. Penulis membuat rancangan program ini akan menjadi bahan rujukan bagi penulis selama pelaksanaan perlakuan terhadap sampel. Pada pelaksanaannya kemungkinan dapat terjadi perbedaan dengan program yang telah dibuat. Hal ini dimungkinkan oleh adanya situasi dan kondisi yang terjadi pada saat pelaksanaan perlakuan (*treatment*). Namun secara garis besar, pelaksanaan program tidak akan menyimpang jauh dari program yang telah dibuat. Adapun program pelaksanaan eksperimen, penulis jabarkan pada tabel 3.2 rancangan program pelaksanaan eksperimen setiap pertemuan.



**Tabel 3.2**  
**Rancangan Program Setiap Pertemuan**

No.		LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PENELITIAN		WAKTU
1	PENDAHULUAN	Peneliti	Sampel	10 menit
		Berdo'a dan cek sampel	Berdo'a	
		Penyampaian tujuan	Mendengarkan dan bertanya apabila ada yang kurang difahami	
		Menjelaskan peraturan, model permainan, dan demonstrasi	Menyimak dan bertanya apabila ada yang kurang difahami	
2	INTI	Peneliti	Sampel	45 menit
		Memperhatikan dan memberikan bantuan apabila ada sampel yang tidak mengerti atau memahami tentang model permainan yang akan dilaksanakan	Memainkan model permainan bola tangan, dan bola tangan dengan peraturan sebenarnya	
3	PENUTUP	Peneliti	Sampel	10 menit
		Evaluasi, pendinginan berdo'a	Evaluasi, pendinginan berdo'a	

Tabel 3.4 diatas adalah program umum yang dilakukan pada setiap pelaksanaan eksperimen. Selain membuat rancangan program setiap pertemuan penulis juga membuat program pelaksanaan model permainan bola tangan setiap pertemuan agar dalam pelaksanaannya penulis dapat memperkirakan dari segi waktu efektif dan dalam melakukan *treatment* terlaksana dengan baik.

Adapun program pelaksanaan penelitian setiap pertemuan dari pertemuan pertama sampai akhir pada tabel 3.3 berikut :

**Tabel 3.3**  
**Program Pelaksanaan Model Permainan Bola Tangan**

Pertemuan Ke-	Bentuk Permainan	Deskripsi	Waktu
2-6	<p><i>Gap</i> (melakukan operan ke lapangan sisi lain harus melewati celah yang dibuat ditengah lapangan)</p> <p><i>Rebound ball</i> (permainan ini menggunakan dinding ring basket sebagai bagian lapangan untuk membuat <i>score</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa melakukan peregangan statis dan dinamis</li> </ul>	10 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Bermain <i>Gap Ball</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Melakukan permainan <i>Gap Ball</i></li> <li>✓ Bermain <i>Gap Ball</i> dengan memakai lapangan bola voli dan peraturan dimodifikasi</li> <li>✓ Bermain <i>Gap Ball</i> Hanya boleh dengan operan atau <i>passing</i> (<i>dribbling</i> dan <i>Flying shoot</i> belum boleh dilakukan)</li> </ul> </li> </ul>	15 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Bermain <i>Rebound Ball</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Melakukan permainan <i>Rebound Ball</i> dengan menjadikan papan ring basket untuk membuat <i>score</i></li> <li>✓ Melakukan permainan <i>Rebound Ball</i> dengan memakai setengah lapang basket dan peraturan dimodifikasi</li> <li>✓ Melakukan permainan <i>Rebound Ball</i> hanya boleh dengan operan atau <i>passing</i> (<i>dribbling</i> dan <i>flying shoot</i> belum boleh dilakukan)</li> </ul> </li> </ul>	15 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Istirahat</li> </ul>	5 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain bola tangan dengan pola-pola permainan sebenarnya (ukuran lapangan dan gawang dimodifikasi)</li> <li>➤ Evaluasi teknik dasar</li> </ul>	10 menit 5 menit

		➤ Pendinginan	5 menit
7-11	<p><i>Gap</i> (melakukan operan ke lapangan sisi lain harus melewati celah yang dibuat ditengah lapangan)</p> <p><i>Rebound ball</i> (permainan ini menggunakan dinding ring basket sebagai bagian lapangan untuk membuat <i>score</i>)</p>	<p>➤ Siswa melakukan peregangan statis dan dinamis</p> <p>➤ <b>Bermain <i>Gap Ball</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Melakukan permainan <i>Gap Ball</i></li> <li>✓ Bermain <i>Gap Ball</i> dengan memakai lapangan bola voli dan peraturan dimodifikasi</li> <li>✓ Bermain <i>Gap Ball</i> Hanya boleh dengan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i> (<i>Flying shoot</i> belum boleh dilakukan)</li> </ul> <p>➤ <b>Bermain <i>Rebound Ball</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Melakukan permainan <i>Rebound Ball</i> dengan menjadikan papan ring basket untuk membuat <i>score</i></li> <li>✓ Melakukan permainan <i>Rebound Ball</i> dengan memakai setengah lapang basket dan peraturan dimodifikasi</li> <li>✓ Melakukan permainan <i>Rebound Ball</i> hanya boleh dengan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i> (<i>flying shoot</i> belum boleh dilakukan)</li> </ul> <p>➤ Istirahat</p> <p>➤ Bermain bola tangan dengan pola-pola permainan sebenarnya (ukuran lapangan dan gawang dimodifikasi)</p> <p>➤ Evaluasi teknik dasar</p>	<p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p>

		➤ Pendinginan	5 menit
12-15	<p><i>Gap</i> (melakukan operan ke lapangan sisi lain harus melewati celah yang dibuat ditengah lapangan)</p> <p><i>Rebound ball</i> (permainan ini menggunakan dinding ring basket sebagai bagian lapangan untuk membuat <i>score</i>)</p>	<p>➤ Siswa melakukan peregangan statis dan dinamis</p> <p>➤ <b>Bermain <i>Gap Ball</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Melakukan permainan <i>Gap Ball</i></li> <li>✓ Bermain <i>Gap Ball</i> dengan memakai lapangan bola voli dan peraturan dimodifikasi</li> <li>✓ Bermain <i>Gap Ball</i> boleh dengan <i>passing, dribbling, dan flying shoot</i></li> </ul> <p>➤ <b>Bermain <i>Rebound Ball</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Melakukan permainan <i>Rebound Ball</i> dengan menjadikan papan ring basket untuk membuat <i>score</i></li> <li>✓ Melakukan permainan <i>Rebound Ball</i> dengan memakai setengah lapang basket dan peraturan dimodifikasi</li> <li>✓ Melakukan permainan <i>Rebound Ball</i> boleh dengan <i>passing, dribbling dan flying shoot.</i></li> </ul> <p>➤ Istirahat</p> <p>➤ Bermain bola tangan dengan pola-pola permainan sebenarnya (ukuran lapangan dan gawang dimodifikasi)</p> <p>➤ Evaluasi teknik dasar</p> <p>➤ Pendinginan</p>	<p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>5 menit</p>

Adapun anggapan dasar yang dipakai penulis sebagai titik tolak landasan berfikir dalam penelitian ini adalah:

1. Bempa (1994) dalam iman imanudin (2008: 13) “latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.” Berdasarkan teori tersebut, siswa laki-laki SMP Al-Hajar kelas VIII yang melakukan olahraga secara sistematis dan teratur akan mempunyai tingkat keterampilan gerak yang lebih baik dari pada siswa yang tidak melakukan latihan olahraga.
2. Sumosardjono (1990: 8) menjelaskan bahwa “melakukan aktivitas olahraga, terutama bila dilakukan secara teratur akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani.” Dengan diberikan model permainan bola tangan secara teratur diharapkan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, bila kebugaran jasmani siswa baik maka dalam melakukan keterampilan bermain bola tangan juga akan baik.

#### **H. Analisis Data**

Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis menggunakan analisis kuantitatif, karena dengan menggunakan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Pengolahan data adalah suatu proses dalam memperoleh data ringkasan atau angka ringkasan dengan menggunakan cara atau rumus-rumus tertentu. Pengolahan data bertujuan mengubah data mentah dari hasil pengukuran menjadi data yang lebih halus sehingga memberikan arah untuk pengkajian lebih lanjut.

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan penghitungan komputasi program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 16.0 for windows karena program ini memiliki kemampuan analisis statistik cukup tinggi serta sistem manajemen data pada lingkungan grafis menggunakan menu dekriptif



dan kotak dialog sederhana, sehingga mudah dipahami cara pengoperasiannya. Adapun langkah pengolahan tersebut yaitu:

1. Menghitung nilai rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

- $\bar{x}$  = Nilai rata-rata dicari  
 $x$  = Skor yang diperoleh  
 $\sum x$  = Jumlah skor yang didapat  
 $n$  = Banyak sampel

(Sumber: Nurhasan, Modul Mata Kuliah Statistika, 2008: 24)

2. Menghitung simpangan baku

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

Keterangan :

- $s$  = Simpangan baku  
 $x_1$  = Skor yang dicapai seseorang  
 $\bar{x}$  = Nilai rata-rata  
 $n$  = Banyaknya jumlah orang

(Sumber: Nurhasan, Modul Mata Kuliah Statistika, 2008: 39)

3. Uji Normalitas

Digunakan untuk mengetahui setiap variabel yang akan dianalisis atau data yang diperoleh berdistribusi normal. Penulis menggunakan teknik analisis dengan menggunakan *kolomogrov Smirnov Z* untuk mengetahui normalitas data. Kondisi data berdistribusi normal menjadi syarat untuk menguji hipotesis menggunakan statistik parametrik.

$$Z = \frac{X - \bar{X}}{S}$$

$z$	= Normalitas
$x$	= Skor yang diperoleh seseorang
$\bar{x}$	= Skor rata-rata

(Sumber: Nurhasan, Modul Mata Kuliah Statistika, 2008: 118)

#### 4. Uji Homogenitas

$$F = \frac{\text{Variansi besar}}{\text{Variansi kecil}}$$

Keterangan :

$F$	= homogenitas
$S$	= variansi besar
$S$	= variansi kecil

(Sumber: Nurhasan, Modul Mata Kuliah Statistika, 2008: 125)

#### 5. Analisis *Paired Sample T-Test*

Analisis *Deskriptif frequencies* untuk mengetahui pengaruh model permainan *Gap Ball* dan *Rebound Ball* terhadap keterampilan Bermain bola tangan seperti *passing*, *dribbling* dan *flying shoot*.