

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Sampel Penelitian

Penelitian mengenai kecemasan atlet saat melakukan *free throw* pada olahraga bola basket dilaksanakan pada:

- a. Tempat : LAPANGAN BASKET SMA NEGERI 9 BANDUNG
- b. Waktu : 1 September - 23 September 2013
- c. Sampel : Atlet Basket SMA Negeri 9 Bandung sebanyak 15 Orang
(*Sampling Jenuh*)

B. Desain Penelitian

Adapun desain penelitian menggunakan *Nonequivalent control group* dalam desain ini terdapat satu kelompok. Selanjutnya dari satu kelompok tersebut yang setengah diberi perlakuan bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan dan yang setengah lagi tidak. O_1 dan O_3 merupakan hasil *free throw* sebelum ada perlakuan latihan kecemasan. O_2 adalah hasil *free throw* setelah diberi perlakuan selama kurang lebih satu bulan. O_4 adalah hasil *free throw* yang tidak diberi bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan. Pengaruh bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan terhadap hasil *free throw* adalah $(O_2 - O_1) - (O_4 - O_3)$.

| | | |
|-------|---|-------|
| O_1 | X | O_2 |
| O_3 | | O_4 |

Gambar 3.1
Desain Penelitian *Nonequivalent Control Group*.
(Sugiyono, 2010:116)

Keterangan :

- O = Kelompok sampel.
- O_1 dan O_3 = Tes awal *free throw* sebelum ada perlakuan.
- O_2 = Tes akhir *free throw* setelah diberikan latihan.
- O_4 = Tes akhir *free throw* yang tidak diberi latihan.
- X = Bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan.

Wawan Candy, 2013

Pengaruh Bentuk Latihan Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Hasil Free Throw (Tembakan Bebas) Cabang Olahraga Bola Basket Pada Atlet SMA Negeri 9 Bandung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menurut Kerlinger, 1973 (Sugiyono, 2010: 61) variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari. Selanjutnya Kidder 1981 (Sugiono, 2010:61) menyatakan bahwa variabel adalah suatu kualitas (*qualities*) dimana peneliti mempelajari dan kemudian menarik kesimpulan. Berdasarkan permasalahan yang ada, variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Variabel Bebas / *Independen* (X)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bentuk latihan untuk menurunkan kecemasan.

2. Variabel Terikat / *Dependen* (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikatnya adalah hasil *free throw* (tembakan bebas).

C. Metode dan Prosedur Penelitian

Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah eksperimen. Metode penelitian eksperimen ini digunakan karena bersifat mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di sisi yang lain penulis ingin mengetahui variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen ini Surakhmad (1998:149) diadopsi dari skripsi Andi supriyadi yahya (2007:27) menjelaskan, “Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki”.

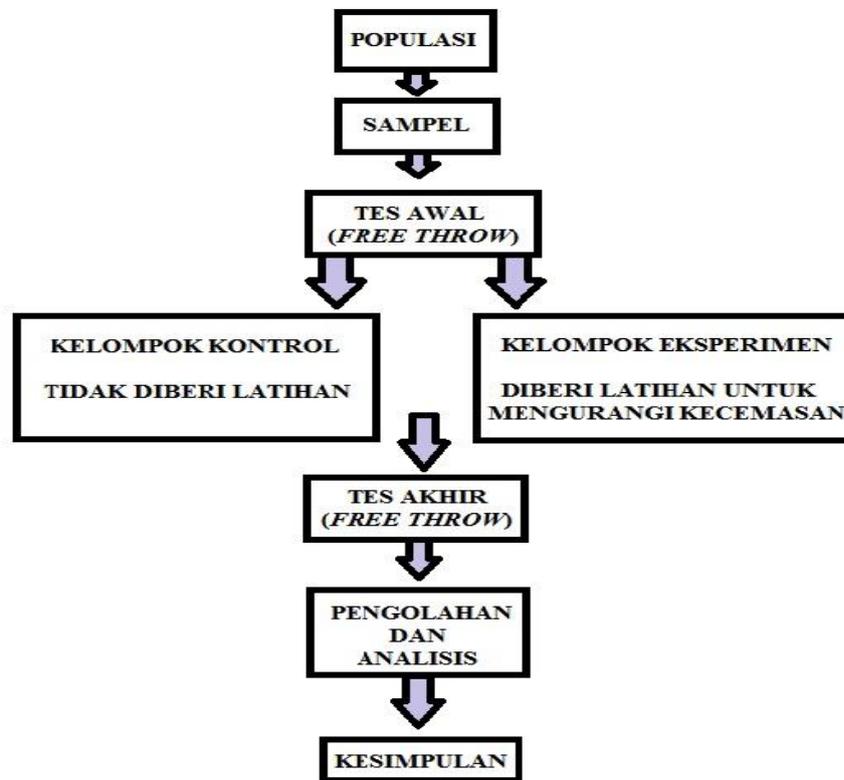
Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas adalah bentuk latihan

untuk mengurangi kecemasan untuk diketahui pengaruhnya terhadap hasil tembakan *free throw* pada atlet SMA Negeri 9 Bandung. Jika sampel dibagi menjadi dua kelompok dan salah satu kelompok diberi latihan, apakah kelompok yang diberikan bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan hasil *free throw*nya lebih baik dari kelompok kontrol.

Setelah penulis menjelaskan metode penelitian yang digunakan. Peneliti juga akan menjelaskan prosedur penelitian, untuk memberikan gambaran mengenai langkah penelitian yang dilakukan sebagai rencana kerja. Dengan adanya gambaran prosedur penelitian maka akan mempermudah kita untuk memulai langkah dari sebuah penelitian. Adapun prosedur penelitian penulis deskripsikan dalam bentuk gambar dibawah ini:

1. Langkah pertama menentukan populasi yaitu Seluruh atlet Sma Negeri 9 Bandung.
2. Kemudian menentukan sampel sejumlah 15 orang atlet laki-laki dengan menggunakan teknik *Sampling jenuh*, *sampling jenuh* teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2010:122)
3. Selanjutnya adalah melakukan tes awal *free throw* (tembakan bebas) kepada 15 sampel.
4. Sampel dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan.
5. Selanjutnya melakukan tes akhir *free throw*(tembakan bebas) kepada 15 sampel.
6. Langkah terakhir yaitu melakukan pengolahan data, menganalisa dan menarik kesimpulan yang didasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data.

Mengenai penjelasan prosedur penelitian diatas, peneliti coba tuangkan dalam bentuk gambar 3.2 dibawah ini.



Gambar 3.2
Prosedur Penelitian
(Penulis, 2013)

D. Definisi Operasional

Untuk memudahkan pembaca memahami isi dari penelitian, maka peneliti membuat definisi operasional atau batasan istilah agar terhindar dari kesimpangsiuran istilah-istilah dalam judul penelitian ini. Batasan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan (anxiety) adalah perasaan takut, cemas, atau khawatir akan terancam sekuriti kepribadiannya (Harsono, 1988:265). Dalam penelitian ini kecemasan yang dimaksud berupa bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan yang diberikan kepada atlet untuk menanggulangi tingginya tingkat kecemasan atlet selama melakukan *free throw* terdiri dari latihan pernafasan, meditasi, latihan konsentrasi, dan latihan tembakan bebas.

Wawan Candy, 2013

Pengaruh Bentuk Latihan Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Hasil Free Throw (Tembakan Bebas) Cabang Olahraga Bola Basket Pada Atlet SMA Negeri 9 Bandung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Tembakan bebas (*Free throw*) adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka dan tidak dihalangi pemain lawan, dilakukan di belakang garis tembakan bebas di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2010:47) Tembakan bebas pada penelitian ini adalah hasil tembakan yang dilakukan pada saat tes awal dan tes akhir masing-masing sebanyak 5 tembakan.
3. Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Permainan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang commissioner, jika hadir (Perbasi 2010:5). Permainan bola basket pada penelitian ini tidak menggunakan waktu pertandingan secara normal (terdiri dari empat periode dengan masing-masing periode 10 menit), tidak menggunakan seluruh lapangan pertandingan (Hanya setengah lapangan), Pemain hanya melakukan *free throw* dan tidak terjadi permainan basket. Tetapi pada penelitian ini, permainan basket hanya digambarkan saja kepada para pemain sehingga pemain merasakan sedang melakukan tembakan bebas didalam suatu pertandingan. Jadi *free throw* pada penelitian ini tidak dilakukan didalam suatu pertandingan.
4. Atlet menurut kamus besar bahasa indonesia (2011), atlet adalah olahragawan terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan dan kecepatan). Atlet pada penelitian ini adalah atlet putra SMA Negeri 9 Bandung sebanyak 15 orang dan mengikuti kompetisi basket tingkat kota bandung. Keadaan dilapangan bahwa atlet SMA Negeri 9 Bandung ada dua orang yang cidera dan satu orang tidak bisa mengikuti latihan dikarenakan sedang berada di Luar Negeri sehingga atlet atau sampel hanya tersisa 12 orang.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen (alat) yang digunakan untuk mengambil atau mengumpulkan data pada tes awal dan tes akhir. Nurhasan (2007:1) mengemukakan bahwa “ dalam proses pengukuran membutuhkan alat ukur, dengan alat ukur ini kita akan mendapat data yang merupakan hasil pengukuran”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur tes tembakan hukuman Nurhasan (2000) yang digunakan untuk tes siswa yang memiliki tingkat validitas 0.77 dan reliabilitasnya 0.81 sebagai alat tesnya. Dalam pelaksanaan tester diberikan kesempatan lima kali melakukan tembakan. Adapun beberapa prosedur dalam pelaksanaan tes yaitu :

a. prosedur umum pelaksanaan tes

1. atlet bersiap-siap untuk mengganti pakaian serta perlengkapannya.
2. Berkumpul dengan membuat lingkaran dan berdoa.
3. Peneliti memberikan ulasan dan gambaran tentang pelaksanaan tes.
4. Atlet melakukan pemanasan dimulai dari pemanasan statis, setelah itu lari 3 keliling lapangan basket, lalu dinamis.
5. Pelaksanaan tes.

b. Prosedur khusus

Adapun petunjuk pelaksanaan tes tembakan bebas atau tembakan hukuman (*free-throw*) pada permainan bola basket adalah sebagai berikut :

1. Tembakan dilakukan dibelakang garis tembakan hukuman dalam lingkungan tembakan hukuman..
2. Tembakan hukuman dilakukan sebanyak 5 kali.
3. Pencatat skor mencatat bola yang masuk kedalam keranjang.
4. Bola yang masuk kedalam keranjang diberikan nilai 1.
5. Bola yang tidak masuk kekeranjang diberikan nilai 0.

c. Kualifikasi testor

Testor adalah pengetes atau yang memberikan tes terhadap sampel atau testee (yang di tes) berjumlah 5 orang setiap kelompoknya. Adapun kualifikasi testor yaitu:

1. Mengerti akan cabang olahraga bola basket.

Tugas testor adalah :

1. Mempersiapkan peralatan pengetesan.
2. Mengamati prosedur pengetesan
3. Memulai hasil tes testee
- d. Alat dan fasilitas

Adapun alat-alat dan fasilitas yang harus dipersiapkan untuk menunjang dalam keberhasilan penelitian yaitu :

1. Setengah lapangan (1 ring basket).
2. Bola kurang lebih 6 buah.
3. Format penilaian (dilihat pada lampiran).
4. Alat tulis.
5. Stopwatch.
6. Meja dan kursi untuk testor.

F. Pelaksanaan Penelitian

Adapun langkah-langkah persiapan yang penulis tempuh dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :

- a. Menyiapkan perijinan dari universitas pendidikan indonesia.
- b. Meminta perijinan untuk melaksanakan penelitian kepada kepala sma negeri 9 bandung.
- c. Membuat program bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan.
- d. Memilih sampel penelitian secara purposive sampling terhadap siswa sma negeri 9 bandung khususnya ekstrakurikuler bola basket.

Adapun program latihan yang penulis siapkan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu :

Tabel 3.1
Program Bentuk Latihan Untuk Mengurangi Kecemasan

| Pertemuan /Tgl/Waktu | Materi Kegiatan | Keterangan |
|--|--|---|
| 1/4 Lanjutan september 2013 / 17.00 | Tes awal | Tes free throw 5x kesempatan |
| 2-3/ 06-09 september 2013/ 17.00 | <p>a. Pendahuluan 10 menit</p> <p>b. Inti 60 menit</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa. - Penjelasan materi. - Melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan basket. - Latihan pernafasan (mengatur pernafasan dengan inhalasi yang dalam dan pelan, sehingga irama pernafasan berangsur-angsur lambat dan menurun, kemudian exhalasi sebanyak-banyaknya dan pelan. mampu menurunkan tingkat kecemasan dalam husdarta 2011:71). Adapun Edmond zaldom dalam harsono (1988:288) menyarankan prosedur sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> a. Duduk dengan badan tegak, kedua tangan rileks diatas lutut, mata dipejamkan. b. Ambil nafas pelan-pelan sedalam-dalamnya melalui mulut (mulut jangan dibuka terlalu lebar), dan rasakan udara menyelinap ke seluruh pelosok alveoli paru-paru. c. Keluarkan udara pelan-pelan melalui mulut dengan dibantu oleh otot-otot perut. Rasakan sampai seakan-akan paru-paru menjadi kosong udara. |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| Lanjutan | c. Penutup 10 menit | <p>d. Istirahat sebentar, kemudian ulangi prosedur diatas beberapa kali.(sedikitnya 10 pernafasan setiap latihan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan game - Melakukan pendinginan berupa pelepasan, lari keliling lapangan basket. - Evaluasi |
| 4-5/ 11-13 september 2013/ 17.00 | <p>a. Pendahuluan 10 menit</p> <p>b. Inti 60 menit</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa. - Penjelasan materi. - Melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan basket. - Meditasi dilakukan di ruangan tertutup, tenang dan bebas dari segala kemungkinan gangguan. Latihan ini dilakukan selama 15 menit (untuk mengatasi ketegangan dari dalam diri dan dari luar diri atlet). <ul style="list-style-type: none"> a. Temukan tempat yang nyaman, teduh, dan hening di sekitar Anda. b. Duduk bersila dan tempatkan kedua pergelangan tangan Anda di atas paha c. Jaga posisi punggung tegak lurus dengan tanah dan jangan membungkuk d. Usahakan tubuh Anda benar-benar rileks dan nyaman e. Pejamkan mata Anda f. Bersihkan pikiran dari hal-hal membuat Anda stres dan tegang g. Pikirkan sesuatu yang menyenangkan dan fokuslah di sana h. Tarik nafas melalui hidung sedalam- |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| Lanjutan | c. Penutup 10 menit | <p>dalamnya dengan hitungan 1-5</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Buang napas perlahan melalui mulut dengan suara mendesis j. Ulangi teknik bernapas ini sampai Anda benar-benar mencapai ketenangan dalam meditasi <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan game - Melakukan pendinginan berupa pelemasan, lari keliling lapangan basket. - Evaluasi |
| 6-7/ 16-18 september 2013/ 17.00 | <ol style="list-style-type: none"> a. Pendahuluan 10 menit b. Inti 60 menit | <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa. - Penjelasan materi. - Melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan basket. - Latihan konsentrasi untuk melakukan <i>free throw</i> Tutup mata dan pusatkan pikiran seolah-olah akan segera melakukan tembakan hukuman dengan cara membayangkan seluruh rangkaian gerakan melakukan tembakan.(untuk mengatasi ketegangan dari dalam diri dan dari luar diri atlet) <ol style="list-style-type: none"> a. Atur sikap badan (stance) dengan posisi di belakang garis tembakan hukuman dan menghadap sasaran/target. b. Kemudian pegang bola basket yang diberikan oleh wasit dan kemudian pantul-pantulkan dahulu beberapa kali ke lantai sambil memfokuskan pandangan dan memusatkan perhatian atau pikiran ke arah sasaran/target, berupa ring basket. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Lanjutan</p> | <p>c. Penutup 10 menit</p> | <p>c. Jangan hiraukan segala pengaruh baik dari luar lapangan, dalam lapangan, atau pun pikiran buruk berupa rasa ketidakpercayaan terhadap diri sendiri, yang akan mengganggu proses tembakan hukuman.</p> <p>d. Setelah itu tembakan bola ke arah ring basket dengan penuh keyakinan dan tidak ragu-ragu dengan teknik menembak yang dikuasai. Dan lakukan tembakan 5x kesempatan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan game - Melakukan pendinginan berupa pelepasan, lari keliling lapangan basket. - Evaluasi |
| <p>8/ 20 september 2013/ 17.00</p> | <p>a. Pendahuluan 10 menit</p> <p>b. Inti 60 menit</p> <p>c. Penutup 10 menit</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa. - Penjelasan materi. - Melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan basket. - Latihan tembakan bebas : Melakukan tembakan bebas sebanyak 5 set, 1 set = 5x tembakan <i>free throw</i>. (Untuk mengatasi ketegangan yang berasal dari dalam diri atlet :Perasaan takut, ragu-ragu akan kemampuannya, perasaan kurang latihan, dan sebagainya). - Melakukan game - Melakukan pendinginan berupa pelepasan, lari keliling lapangan basket. - Evaluasi |
| <p>9/ 23 September</p> | <p>Tes akhir</p> | <p>Tes free throw 5x kesempatan</p> |

| | | |
|-------------|--|--|
| 2013/ 17.00 | | |
|-------------|--|--|

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan penghitungan komputasi program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 17.0 for windows* karena program ini ditujukan kepada pengguna statistik yang tidak ingin direpotkan dengan perhitungan manual statistik yang melelahkan, namun tetap ingin memperoleh output statistik yang akurat dan dapat dimengerti. (singgih 2010:vi). Adapun langkah pengolahan tersebut yaitu:

1. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui variabel yang akan dianalisis atau data yang diperoleh berdistribusi normal. Peneliti menggunakan teknik analisis dengan menggunakan *Kolomogrov Smirnov Z* untuk mengetahui normalitas data. Kondisi data berdistribusi normal menjadi syarat untuk menguji hipotesis menggunakan statistik parametrik. Apabila data tidak berdistribusi normal maka disarankan pengolahan data menggunakan statistik non parametrik.
2. Analisis pertama menggunakan statistik parametrik sub menu, *Paired Sample T Test* untuk menguji subjek yang sama tetapi mengalami dua pengukuran atau perlakuan yang berbeda. yaitu tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Analisis kedua menggunakan statistik parametrik sub menu, *Independent Sample T Test* untuk menguji perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, apakah terdapat perbedaan atau tidak.