

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Penggunaan metode dalam pelaksanaan penelitian merupakan hal yang sangat penting, karena dalam menggunakan metode penelitian yang tepat diharapkan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Jenis metode yang dipilih dan digunakan dalam pengumpulan data, tentu saja harus sesuai dengan sifat, karakteristik dan permasalahan penelitian yang dilakukan.

Dalam suatu penelitian, perlu menetapkan suatu metode yang sesuai serta dapat membantu untuk mengungkapkan suatu permasalahan, keberhasilan dalam suatu penelitian menggunakan metode yang tepat serta sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti dengan tujuan yang ingin dicapai, oleh karena itu peneliti harus terampil dalam memilih metode yang tepat dengan masalah yang diteliti.

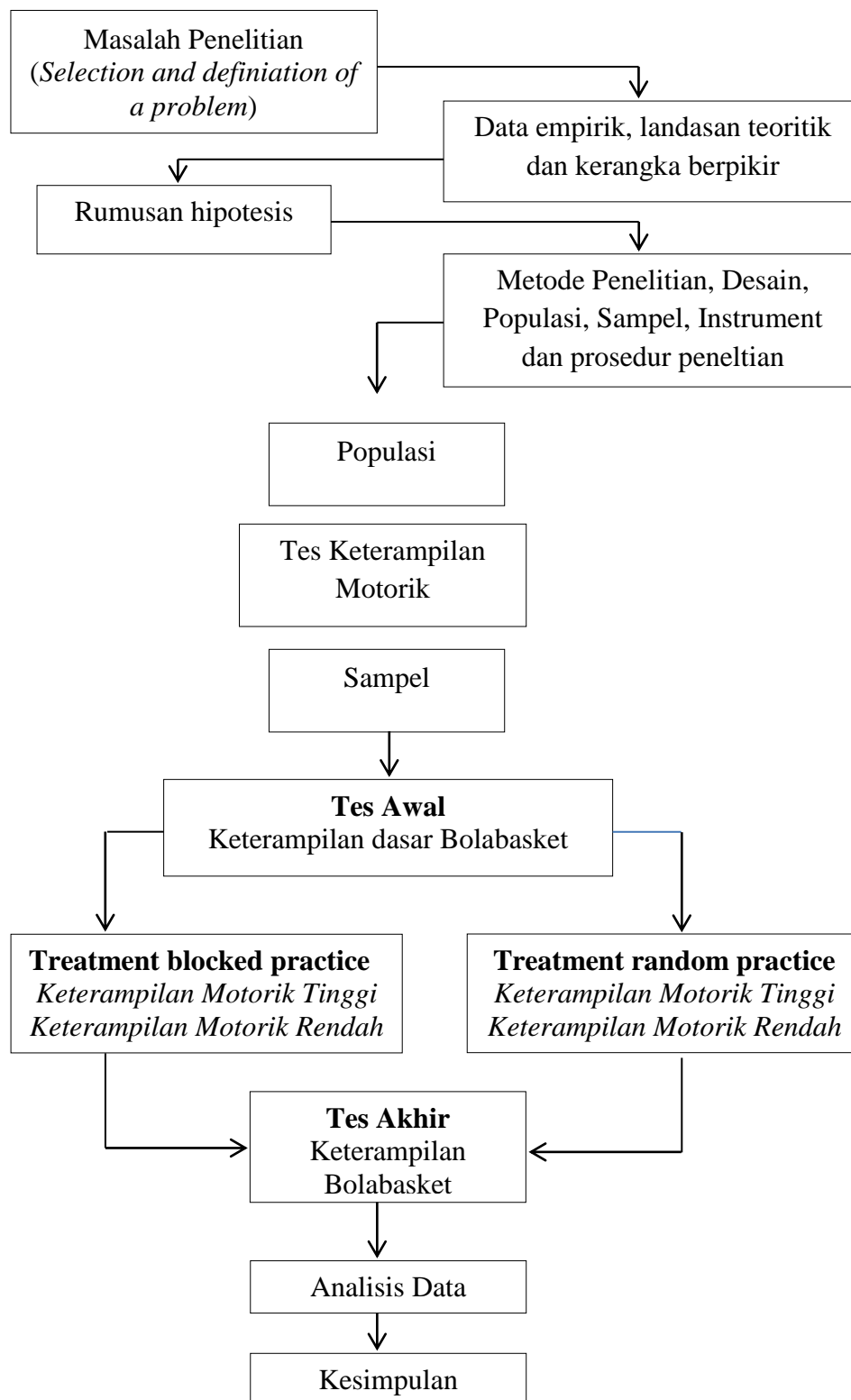
Mengenai bentuk dan jenis metode penelitian yang digunakan dalam sebuah penelitian biasanya disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam sebuah penelitian tersebut. Di samping itu, penggunaan metode tergantung kepada permasalahan yang akan dibahas, dengan kata lain penggunaan suatu metode harus dilihat dari efektivitasnya, efisiennya, dan relevansinya metode tersebut. Suatu metode dikatakan efektif apabila selama pelaksanaan dapat terlihat adanya perubahan positif menuju tujuan yang diharapkan. Sedangkan suatu metode dapat dikatakan efisien apabila penggunaan waktu, fasilitas, biaya dan tenaga dapat dilaksanakan sehemat mungkin namun dapat mencapai hasil yang maksimal. Metode dikatakan relevan apabila waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan yang hendak dicapai tidak terjadi penyimpangan. Oleh karena itu, merumuskan masalah yang diteliti serta menentukan tujuan yang ingin dicapai

dalam suatu penelitian sangat menentukan terhadap metode penelitian yang digunakan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest only*, yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu ingin mengetahui hasil yang diujicobakan, sehingga hubungan sebab akibat antara kelompok yang satu dengan yang lainnya akan menjawab masalah penelitian yang diajukan. Berkaitan dengan hal tersebut Fraenkel (2012: hlm. 265) menjelaskan:

Experimental research is one of the most powerful research methodologies that researchers can use. Of the many types of research that might be used, the experiment is the best way to establish cause-and-effect relationships among variables.

Artinya bahwa metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor atau dua variabel yang sengaja dimunculkan dalam penelitian dengan maksud untuk mengurangi pengaruh-pengaruh dari faktor lain diluar variabel penelitian yang bisa mengganggu terhadap hasil penelitian. Sejalan dengan hal tersebut Hyllegard (1996, hlm. 43) menyatakan bahwa : *“The goal of experimental research is to explore and understand cause and effect relationship and based the manipulation and measurement of variables”*. Jadi eksperimen adalah suatu cara untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih yang akan diselidiki. Selanjutnya McMillan & Schumacer (1989, hlm. 117) mengungkapkan: *„An experiment tests cause-and-effect relationships in which the researcher randomly assigns subjects to groups. The researcher manipulates one or more independent variables and determines whether these manipulations cause an outcome.”* Maksudnya hubungan tes percobaan dengan metode sebab akibat dimana peneliti secara acak memberikan tugas kepada kelompok-kelompok dan melakukan manipulasi satu atau lebih variabel. Berdasarkan ke tiga pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang paling meyakinkan tentang variabel yang diteliti, karena dalam penelitian eksperimen peneliti memberikan perhatian serta kontrol penuh terhadap variabel yang dimanipulasi.



Gambar 3.1
Bagan alur Penelitian

Keterangan :

Penelitian ini beranjak dari masalah penelitian yang kemudian diambil data empirik berdasarkan landasan teoritik dan kerangka pemikiran, perumusan hipotesis, penentuan metode dan desain penelitian, populasi, sampel, instrumen dan prosedur penelitian. Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Cililin yang mengikuti ekstrakurikuler basket yang berjumlah 120 orang dan akan diambil 64 orang untuk dijadikan sampel penelitian dengan menggunakan teknik “*random assignment*”. Langkah pertama, populasi dites *Motor Ability*, kemudian diranking. Untuk menentukan kelompok siswa dengan *Motor Ability* tinggi dan rendah, menggunakan teknik Verducci. Ranking 1-32 merupakan kelompok siswa *Motor Ability* tinggi dan ranking 88-120 merupakan kelompok siswa *Motor Ability* rendah.

Kemudian masing-masing tingkatan kelompok *Motor Ability* dibagi dua kelompok kecil dengan menggunakan teknik “*matching subjek*” dengan rumus ABBA. Setelah itu dilakukan tes awal (pretest) pada masing-masing kelompok. pemberian treatment atau perlakuan dengan *blocked practice* dan *random practice* selama 12 kali pertemuan. Selanjutnya setelah program perlakuan selesai maka dilakukan test akhir (posttest). Maka selanjutnya setelah data diperoleh dilakukan pengolahan data dengan Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA 2 arah.

3.2 Desain Penelitian

Untuk memberikan gambaran mengenai alur pikir dalam penelitian ini penulis memberikan gambaran sebuah desain penelitian yang penulis gunakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain faktorial 2 x 2. Menurut pendapat Fraenkel dan Wallen (1993, hlm. 255) bahwa:

”Another value of a factorial design is that it allows a researcher to study the interaction of an independent variable with one or more other variables, sometimes called moderator variables. Moderator variables may be either treatment variables or subject characteristic variables”.

Tabel 3.1. Desain Penelitian

Metode A / Motor Ability B	Metode Latihan Blok (A ₁)	Metode Latihan Acak (A ₂)
MA Tinggi (B ₁)	A₁B₁	A₂B₁
MA Rendah (B ₂)	A₁B₂	A₂B₂

Keterangan :

A₁B₁ = Kelompok siswa dengan kemampuan motorik tinggi yang diajar dengan menggunakan metode latihan blok.

A₂B₁ = Kelompok siswa dengan kemampuan motorik tinggi yang diajar dengan menggunakan metode latihan acak.

A₁B₂ = Kelompok siswa dengan kemampuan motorik rendah yang diajar dengan menggunakan metode latihan blok.

A₂B₂ = Kelompok siswa dengan kemampuan motorik rendah yang diajar dengan menggunakan metode latihan acak.

3.3 Populasi, Sampel, dan Lokasi Penelitian

Dalam menentukan populasi, penulis mengacu kepada pernyataan Fraenkel (2012: hlm. 92) *The population, in other words, is the group of interest to the researcher, the group to whom the researcher would like to generalize the results of the study.* Selanjutnya mengenai pengambilan jumlah sampel yang penulis ambil, hal ini mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh Fraenkel (2012, hlm. 92) menegaskan bahwa:

For experimental and causal-comparatif studies, we recommend a minimum of 30 individual per group, although sometimes experimental studies with only 15 individual in each group can be defended if they very tightly controlled; studies using only 15 subject per group should probably be replicated however, before too much is made of any findings that occur.

Pernyataan tersebut menegaskan bahwa, jumlah sampel untuk penelitian eksperimen dan kausal komparatif minimal 30 orang dalam setiap kelompok, meskipun terkadang 15 orang juga sudah dianggap mencukupi. Dalam penelitian ini semua anggota populasi yang berjumlah 120 orang dapat dijadikan sebagai sumber data dan dapat pula hanya sebagai anggota populasi saja yang diambil sebagai sampel penelitian. Sehingga diperoleh sebanyak 64 orang yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Teknik yang digunakan penulis yaitu Simple random sample. Fraenkel (2012: hlm.94) menyatakan bahwa *a simple random sample is one in which each and every member of the population has an equal and independent chance of being selected.* Artinya semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sebuah sampel. Pengambilan sampelnya sendiri bukan berdasarkan strata (tingkatan kelas), tetapi berdasarkan tingkatan kelompok kemampuan (*general motor ability*), untuk menentukan kelompok mana yang akan mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *blocked practice* dan *random practice*. Hal ini sesuai dengan karakteristik populasi yang diambil untuk dijadikan sampel penelitian adalah siswa SMAN 1 Cililin yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang bisa dikatakan homogen. Proses penelitian berlangsung mulai

tanggal 26 Maret 2018 hingga 28 April 2018. Kemudian berkaitan dengan kebutuhan jumlah sampel dalam desain penelitian ini, pengambilan sampel ditempuh dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Seluruh populasi sebanyak 120 orang di tes *Motor Ability* dengan menggunakan *Barrow Motor Ability Test*.
2. Setelah mendapatkan data tes *Motor Ability*, kemudian peneliti menyusun ranking dari nilai tertinggi sampai terendah.
3. Selanjutnya penulis menentukan jumlah sampel berdasarkan pendapat Verducci (Tangkudung & James, 2015), yaitu diambil 27 % kelompok atas dan 27 % kelompok bawah, sesuai kebutuhan penelitian yang masing-masing kelompok berjumlah 32 orang.
4. Dari masing-masing kelompok diatas dibagi 2 kelompok kecil dengan menggunakan teknik *matching subject* dengan rumus ABBA dari urutan ranking yang paling atas. Sehingga diperoleh 4 kelompok kecil yang masing-masing berjumlah 16 orang. Dimana masing-masing kelompok tersebut dianggap memiliki kekuatan yang sama.
5. Dari masing – masing kelompok dirandom untuk diberikan perlakuan. (A) metode *blocked practice* 32 orang yang terdiri dari 16 orang yang memiliki motor ability tinggi dan 16 orang yang memiliki motor ability rendah. dan perlakuan (B) metode *random practice* 32 orang yang terdiri dari 16 orang yang memiliki motor ability tinggi dan 16 orang yang memiliki motor ability rendah.

3.4. Definisi Operasional Variabel

Salah satu konsep dalam penelitian adalah variabel. Menurut Fraenkel (2012: hlm. 77) mengemukakan bahwa *variable is a concept a noun that stands for variation within a class of objects, such as chair, gender, eye color, achievement, motivation, or running speed*. Dengan kata lain, variabel adalah berbagai sifat atau sesuatu yang hendak diteliti atau dipelajari oleh peneliti yang

ada pada suatu objek, baik itu orang, binatang atau objek lainnya yang memiliki sifat tertentu yang dapat diteliti dan dipelajari.

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian, maka penulis perlu membatasi penelitian ini agar lebih terarah dan tidak terjadi salah penafsiran, dan selanjutnya menetapkan variabel-variabel yang akan diteliti. Karena bila hal ini tidak dilakukan, dikhawatirkan akan menyebabkan kekeliruan dan dapat mengaburkan atau menjadi bias definisi yang sesungguhnya.

Variabel-variabel yang akan diteliti terdiri dari variabel bebas/*independent variable* (X), variabel terikat/*dependent variable* (Y) dan variabel atribut. Fraenkel (2012: hlm. 80) menyebutkan bahwa *independent variable is presumed to affect (at least partly cause) or somehow influence at least one other variable*. Sedangkan mengenai variabel terikat Fraenkel (2012: hlm. 80) menyebutkan *The variable that the independent variable is presumed to affect is called a dependent variable*. Kemudian untuk variabel moderator Fraenkel (2012: hlm. 81) menjelaskan *it is a secondary independent variable that has been selected for study in order to determine if it affects or modifies the basic relationship between the primary independent variable and the dependent variable*

Dapat diambil kesimpulan bahwa variabel bebas adalah variabel yang bisa menyebabkan perubahan (mempengaruhi) terhadap variabel terikat dan variabel terikat itu sendiri adalah variabel yang menjadi akibat (dipengaruhi), disebabkan oleh variabel bebas sedangkan variabel moderator adalah variabel yang dapat menguatkan dan melemahkan hubungan antara variabel bebas dan terikat. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *blocked practice* dan *random practice*. Untuk variabel moderatornya adalah *motorability* dan variabel terikatnya adalah hasil belajar permainan bolabasket.

3.4.1 Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu metode *blocked practice* dan *random practice*. Shea & Morgan dalam Augusto De Camargo Barros, (2010: hlm 4) menyampaikan “ *In the blocked practice schedule condition each task was*

resented in its own block (e.g. AAA...,BBB...,CCC...) so that practice on one task was not intermingled with practice on another". Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa dalam metode blocked practice, setiap praktik pada satu tugas tidak bercampur dengan praktik yang lain. Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat diambil kesimpulan, bahwa metode blocked practice adalah suatu penyusunan tugas praktik yang mana siswa berkatih satu tugas keterampilan secara berulang – ulang. Sedangkan random practice Shea & Morgan & Shea (2010, hlm 12) mengatakan bahwa *"a practice schedule in which the tasks are presented randomly with the stimulation that no task be repeated more than once in immediate succession"*. Maksudnya, ialah tugas-tugas disajikan secara acak dan tidak ada pengulangan satu tugas secara berturut-turut.

3.4.2 Variabel Moderat / Atribut

Menurut Fraenkel (2012, hlm. 81), *A moderator variable is a special type of independent variable. It is a secondary independent variable that has been selected for study in order to determine if it affects or modifi es the basic relationship between the primary*. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel moderat/atribut yaitu *Motor Ability* tinggi dan rendah.

Kemampuan motorik sendiri menurut Thomas and Halliwell (1976) dalam Ring (1992: hlm 31), *"a set of motor abilities related to specific skill"* artinya bahwa suatu set kemampuan gerak berhubungan atau berkaitan dengan keterampilan tertentu. Lebih lanjut Nurhasan (2007: hlm. 127) menerangkan bahwa *General Motor Ability* adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak. Lebih spesifik pengertian *Motor Ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga.

3.4.3 Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu hasil belajar. Hasil belajar yang diperoleh seorang siswa ditentukan oleh dirinya sendiri, suatu hasil belajar bisa diraih dengan baik apabila siswa belajar sungguh-sungguh sesuai dengan

keinginan dirinya sendiri tanpa ada paksaan dari orang lain. Pengertian hasil belajar sendiri menurut Djamarah dan Zain (2010: hlm. 155) adalah “suatu sifat yang sudah melekat di dalam diri orang. Dorongan ingin mengetahui membuat seseorang berusaha dengan cara apapun agar keinginannya itu terjadi kenyataan atau terwujud.” Hasil belajar yang dimaksud dalam konteks penelitian ini yaitu berupa hasil belajar keterampilan dasar bolabasket.

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani perlu adanya alat evaluasi yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa, dalam penelitian instrumen digunakan untuk mengukur data dan sampel yang diteliti. Instrumen penelitian menurut Fraenkel (2012: hlm. 111) adalah *The device (such as a pencil-and-paper test, a questionnaire, or a rating scale) the researcher uses to collect data is called an instrument.* Selain mutu penelitian ditentukan oleh ketepatan instrumen yang digunakan juga dipengaruhi oleh prosedur pengumpulan data yang ditempuh. Hal ini dapat dipahami bahwa karena instrumen berfungsi untuk mengungkapkan fakta menjadi data, sehingga jika kualitas instrumen yang digunakan baik maka data yang diperoleh juga akan baik, dan sebaliknya jika instrumen yang dipergunakan tidak baik maka data yang diperoleh juga tidak baik sehingga dapat berakibat pada kesalahan penarikan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Maka dalam penelitian ini terdapat dua instrumen tes yang akan digunakan dalam penelitian.

3.5.1 Barrow Motor Ability Test

Tes *general motor ability* digunakan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar secara keseluruhan yang dimiliki oleh setiap siswa sesuai dengan karakteristik dan tingkatan siswa. Dalam hal ini Nurhasan (2007: hlm. 127) mengemukakan bahwa,

Tujuan dari tes *general motor ability* adalah 1. Sebagai alat untuk mengelompokkan siswa-siswa ke dalam kelompok yang homogen, 2. Sebagai

alat diagnosa terhadap kekurangan-kekurangan mengenai kemampuan gerak, 3. Sebagai bentuk motivasi siswa, dan catatan mengenai perkembangannya. 4. Sebagai alat pranognsis tujuan, dan 5. Sebagai alat tes kemampuan fisik (physical achievement).

Dalam hal ini bentuk tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak siswa adalah *Barrow Motor Ability Test* Sebagaimana dipaparkan oleh Nurhasan (2007; hlm. 130), “bahwa *Barrow Motor Ability Tes* tujuannya untuk membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi, dengan level Mahasiswa, Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Pertama Putra.” Artinya bahwa tes ini digunakan untuk membuat kalsifikasi bimbingan dan prestasi mulai dari level SMP, SMA sampai mahasiswa. *Barrow Motor Ability* ini terdiri dari enam macam bentuk tes. Nurhasan (2007: hlm1. 30) menjelaskan bahwa, “tes ini terdiri dari beberapa butir tes diantaranya ialah standing board jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put dan lari 50m.” S alah satu alasan lain kenapa tes ini digunakan untuk menentukan motor ability siswa, dikaitkan dengan keterampilan yang akan dipelajari, bahwa dalam tes ini ada beberapa butir tes yang menunjang terhadap keterampilan yang akan dipelajari.

a) *Standing Broad Jump*

a. Tujuan : untuk mengukur komponen Otot tungkai.

b. Pelaksanaan tes :

- Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk 45 derajat, lengan lurus kebelakang.
- Kemudian tolakan kedua kaki ke depan sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki.
- Orang coba diberikan 3 kali kesempatan percobaan.
- Skor dilakukan dengan mencatat jarak lompatan terbaik / terjauh yang diukur mulai dari dalam papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, (Nurhasan, 2007: hlm. 131)

c. Alat yang diperlukan : pita ukur (meteran), bak pasir/matras bendera juri.



Gambar 3.2
Tes Standing Board Jump

b) Soft Ball Throw

a. Tujuan : untuk mengukur power lengan.

b. Pelaksanaan tes :

- Siswa berdiri dibelakang garis batas,
- Siswa melemparkan bola Soft ball sejauh mungkin dibelakan garis batas.
- Setiap siswa diberi kesempatan melempar sebanyak 3 kali. Artinya bahwa penskoran dilakukan dengan mencatat lemparan yang terjauh dari ketiga kesempatan lemparan. (Nurhasan, 2007: hlm.131).

c. Alat yang diperlukan : bola soft ball dan meteran (pita ukur)



Gambar 3.3
Tes Softball Throw

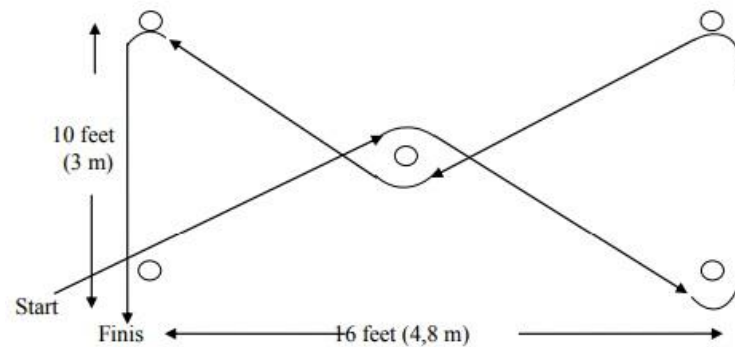
c) Zig-zag Run

a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan gerak (agilitas) seseorang.

b. Pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Siswa berdiri dibelakang garis start,
- Bila ada aba-aba “ya/pluit” siswa berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finis.

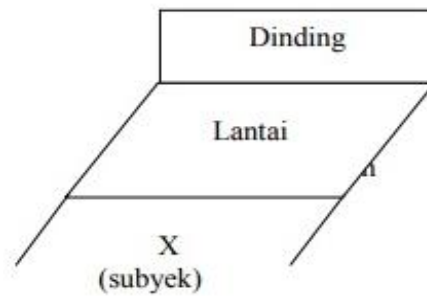
- Siswa diberi kesempatan melakukan tes sebanyak 3 kali, - Pengambilan skor dilakukan dengan mencatat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dicatat sampai sepersepuluh detik.
- c. Alat atau fasilitas yang diperlukan : tonggak/cons, stop wath, diagram lapangan.



Gambar 3.4
Diagram tes lari zig-zag

d) Wall Pass

- a. Tujuan : untuk mengukur koordinasi mata dan tangan siswa,
- b. Pelaksanaan tes :
- Siswa (subyek) berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada,
 - Bila ada aba-aba “ya/pluit” siswa dengan segera melakukan lemparan kedinding selama 15 detik, bola tidak boleh jatuh ke lantai.
 - Penskoran, Hitungan satu dimulai pada saat bola dilepas dan ditangkap kembali oleh kedua tangan setelah mantul ke dinding.



Gambar 3.5
Diagram tes Wall Pass

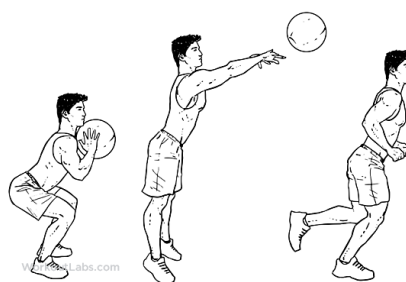
e) Medicine Ball Put

a. Tujuan : untuk mengukur power otot lengan,

b. Pelaksanaan tes :

- Siswa berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola di depan dada,
- Badan condong kurang lebih 45 derajat.
- Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin, sebanyak tiga kali lemparan.
- Penskoran dilakukan dengan mencatat jarak terjauh dari tiga kali kesempatan.

c. Alat atau fasilitas : bola medicine (6 pound) dan meteran.



Gambar 3.6
Medicine Ball Put

f) Lari Cepat 50m

a. Tujuan : untuk mengukur kecepatan siswa dengan jarak 50m,

b. Pelaksanaan tes :

- Siswa berdiri dibelakang garis batas Nurhasan (2007: hlm. 134) bahwa,
- Setelah aba-aba '*ya atau bunyi pluit*' siswa lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard atau 50m.
- Siswa hanya diberikan kesempatan satu kali.
- Waktu dicatat mulai dari aba-aba 'ya' sampai finis.

c. Alat yang digunakan : Lintasan 60 yard atau 50m, dan pluit



Gambar 3.7
Lari 50 m

Cara menskor barrow motor ability test keseluruhan (Nurhasan, 2007:134) menggunakan rumus :”2,2 (Standing broad jump) + 1,6 (soft ball throw) + 1,6 (zig-zag run) +1,3 (wall Pass) + 1,2 (medicine ball put) + lari cepat 60 yard.”

3.5.2 Tes Keterampilan Dasar Bolabasket

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan dasar bola adalah tes AAHPERD *Basketball Test*. 1984 (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance). Tes ini terdiri dari empat butir tes, yaitu: a) *speed sport shooting*, b) *passing test*, c) *control dribble test*, d) *defensive movement tes* (Lyons, Al-nakeeb, & Nevill, 2006). Dalam hal ini Sucipto, dkk (2010, hlm. 56) menjelaskan bahwa, kompetensi yang diharapkan tercapai oleh pembelajaran bolabasket, secara spesifik diwujudkan dalam bentuk indikator keberhasilan belajar sebagai berikut:

1. Melempar dan menangkap bola baik sambil diam maupun bergerak.

2. Memantul-memantulkan/mendribble bola baik sambil diam maupun bergerak.
3. Melakukan tembakan dalam rangka mencetak skor.
4. Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan.
5. Melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

Sedangkan untuk Validitas isi telah ditetapkan oleh suatu komisi ahli pengukuran yang telah menentukan keterampilan dasar dari permainan bola basket. Dari percobaan dan survei yang dilakukan telah terpilih empat butir tes untuk mengukur keterampilan bermain bola basket.

**Tabel 3.2 Validitas dan Realibilitas Tes Keterampilan Bola Basket
AAHPERD, Bradford (1993, hlm. 95)**

Bentuk Tes	Validitas	Realibilitas
Speed Spot Shooting	0.37 – 0.91”	0.87 – 0.95* 0.84 – 0.95’
Passing Test	0.37 – 0.91”	0.82 – 0.91* 0.88 – 0.96’
Control Dribble Tes	0.37 – 0.91”	0.93 – 0.97* 0.88 – 0.95’
Deffensive Movement	0.37 – 0.91”	0.95 – 0.96* 0.90 – 0.97’
Total Test Battery	0.65 – 0.91”	-

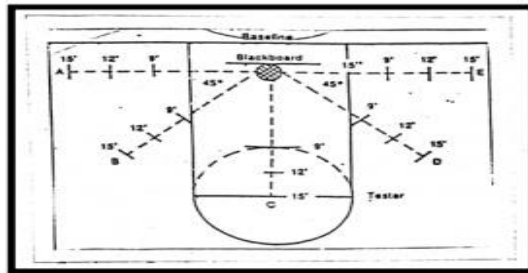
Keterangan = “ (*untuk semua tingkatan*), * (*untuk Putri*), ‘ (*Untuk Putra*)

a). Speed Spot Shooting Test

Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan dalam menembak cepat dari posisi-posisi tertentu, kelincahan dan olah bola. Tempat tesnya merupakan setengah lapangan dari lapangan permainan bola basket yang standar beserta papan pantul dan basketnya. Dibuat dengan 5 buah tanda dengan panjang 2 feet dan lebar 1 inch. Kelima tanda tersebut bisa berjarak 9 feet, 12 feet, atau 15 feet dari keranjang. Tes dilakukan selama 60 detik setiap pelaksanaannya.

Tabel 3.3. Jarak Tembak *Speed Spot Shooting Test* untuk Setiap Tingkatan, Bradford (1993: hlm 96)

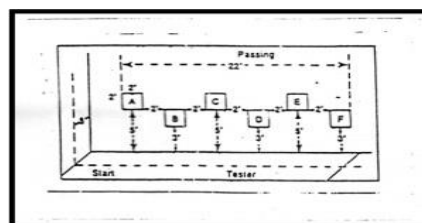
Jarak Tembak	Tingkatan Testi
9 feet	Sekolah dasar kelas 5-6 usia 10-11 tahun
12 feet	Sekolah menengah pertama usia 12-15 tahun
15 feet	Sekolah menengah atas dan perguruan tinggi usia 16 – 17 tahun ke atas



Gambar 3.8
Speed Spot Shooting Test, Bradford (1993, hlm. 96)

b). *Passing Test*

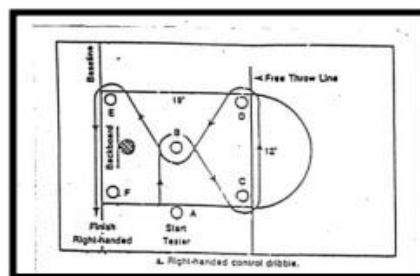
Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan dalam mengoper dan menangkap bola secara akurat dalam keadaan bergerak. Tes dilakukan pada sebuah dinding tembok tanpa halangan dan mempunyai panjang ukuran mendatar 30 feet. Tugas teste adalah melakukan operan dan berusaha mengenai enam buah sasaran berbentuk bujursangkar berukuran 2x2 feet. Keenam sasaran mempunyai jarak bervariasi 3 feet dan 5 feet dari lantai. Testee melakukan operan di belakang batas berjarak 8 feet dari tembok/sasaran. Satu pelaksanaan tes diberi waktu selama 30 detik.



Gambar 3.9
Passing Test, Bradford (1993, hlm. 96)

c). Control Dribble

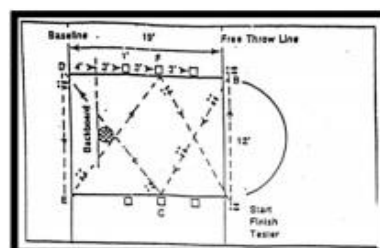
Test Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan dalam olah bola dalam keadaan bergerak. Tes dilakukan menggunakan setengah lapangan bola basket. Lebih spesifik lagi, dilakukan di daerah bersyarat atau *key hole*. Pelaksanaan tes dimulai dengan awalan di sebelah kiri atau kanan pancang A, untuk orang yang kidal posisinya di sebelah kanan pancang A, sedang orang yang tidak kidal berposisi di sebelah kiri pancang A.



Gambar 3.10
Control Dribble Test, Bradford (1993: hlm 97)

d). Defensive Movement

Tujuan tes ini untuk mengukur penampilan dari gerak dasar dalam bertahan. Dilaksanakan di setengah lapangan bolabasket, tepatnya di daerah bersyarat. Tempat bersyarat yang berupa persegi panjang dengan ukuran 19x12 feet (bentuk dan ukuran standar lapangan bolabasket di Amerika Serikat) dibuat menjadi 6 buah titik sentuh atau tanda. Dua di garis tembakan hukuman tepatnya di titik pertemuan garis rebound dengan garis akhir. Dua berada di garis rebound dan berjarak 10 feet dari garis akhir.



Gambar 3.11
Defensive Movement Test, Bradford (1993: hlm 97)

3.6. Prosedur Penelitian

Bentuk perlakuan latihan keterampilan dasar bola basket dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dengan pre-test di awal dan post-test di akhir. Hal ini mengacu pada teori periodisasi microcycle yang menyebutkan lama perlakuan sekitar 4 minggu (Lorenz, Reiman, & Walker, 2010). Latihan dilakukan selama 2 jam, 3 kali dalam 1 minggu, yakni hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Skenario latihan yang diberikan adalah pendahuluan, latihan inti, dan penutupan. Pada saat awal pertemuan siswa-siswi diberikan tes kemampuan motorik Barrow Motor Ability. Setelah didapat kelompok motor ability tinggi dan rendah dilanjutkan dengan tes kemampuan awal / pre-test keterampilan dasar bola basket dengan menggunakan instrument (AAHPERD). Kemudian setelah semua treatment diberikan siswa-siswi kembali melaksanakan tes akhir / post-test. Adapun program penelitian secara ringkas dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.4.
Program Penelitian

METODE LATIHAN BLOK		METODE LATIHAN ACAK	
Pertemuan	Materi / Fokus Latihan	Pertemuan	Materi / Fokus Latihan
1	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan tentang pelaksanaan tes awal keterampilan Bola Basket, meliputi dribbling, passing, defense, and speed spot shooting skills (AAHPERD) & tes <i>Motor Ability</i>. • Tes <i>Motor Ability</i> (untuk menentukan siswa yang memiliki motor ability tinggi dan rendah). 	1	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan tentang pelaksanaan tes awal keterampilan Bola Basket, meliputi dribbling, passing, defense, and speed spot shooting skills (AAHPERD) & tes <i>Motor Ability</i>. • Tes <i>Motor Ability</i> (untuk menentukan siswa yang memiliki motor ability tinggi dan rendah)

2	<ul style="list-style-type: none"> • Tes awal (Keterampilan dasar bola basket) 	2	<ul style="list-style-type: none"> • Tes awal (Keterampilan dasar bola basket).
3 - 4	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan dribbling (menggunakan tangan dominan dan non dominan, kemudian untuk siswa motor ability tinggi melakukan dribbling dengan berlari kencang). 	3 - 4	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan dribbling, passing (chest pass, bounce pass, overhead pass). Diakhiri dengan game 3 vs 3
5 - 6	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan passing ,pada pertemuan ini siswa melakukan tehnik passing chest pass .Diselingi dengan game 3 vs 3 	5 - 6	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan shooting dan defense movement. Diselingi dengan game 3 vs 3.
7 - 8	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan passing, pada pertemuan ini siswa melakukan tehnik passing bounce pass. 	7 - 8	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan Dribbling dengan full speed (tangan kanan dan kiri) dan passing.

9 - 10	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan passing, pada pertemuan ini siswa melakukan tehnik passing overhead. 	9 - 10	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan Passing (chest pass, bounce pass, overhead pass).
11 - 12	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan shooting, kemudian diselingi dengan game 5vs5. 	11 - 12	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan Shooting, deensive movement kemudian diselingi dengan game 5 vs 5.
13 - 14	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan defensive movement. Diahiri dengan game 5 vs5. 	13 - 14	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan dribbling, shooting & defensive movement.
15	<ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan Post-test keterampilan dasar bermain bola basket, dengan menggunakan instrument (AAHPERD) basketball test. 	15	<ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan Post – test keterampilan dasar bermain bola basket, dengan menggunakan instrument (AAHPERD) basketball test.

3.7. Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui pemecahkan masalah dalam penelitian. Adapun langkah-langkah sebagai berikut:

1. Data hasil tes keterampilan dasar bola basket diolah dengan dianalisis statistik, antara lain dengan mencari ;
 - a. Nilai rata-rata,
 - b. Standar deviasi
2. Uji pra-syarat statistik
 - a. Uji normalitas data dari distribusi skor dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: hlm. 466).
 - b. Uji homogenitas beberapa varians dengan menggunakan uji Bartlett, Menurut Sutrisno Hadi (2004: hlm. 312). Tujuan uji homogenitas data ini adalah untuk mengetahui bahwa data yang diperoleh berasal dari sampel yang homogen atau tidak.

3. Analisis varians factorial (ANAVA) 2 arah, pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Jika terdapat interaksi maka dilanjutkan dengan Uji Tukey, dengan demikian hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. $H_0 : \mu \text{ interaksi } A_1A_2 > \mu B_1B_2$
 $H_i : \mu \text{ interaksi } A_1A_2 \leq \mu B_1B_2$
2. $H_0 : \mu A_2B_1 > \mu A_1B_1$
 $H_i : \mu A_2B_1 \leq \mu A_1B_1$
3. $H_0 : \mu A_1B_2 > \mu A_2B_2$
 $H_i : \mu A_1B_2 \leq \mu A_2B_2$

μA_1 = Rata-rata hasil belajar keterampilan dasar bolabasket pada kelompok siswa yang diajar dengan metode blocked practice

μA_2 = Rata-rata hasil belajar keterampilan dasar bolabasket pada siswa yang diajar dengan metode random practice

μA_1B_1 = Rata-rata hasil belajar keterampilan dasar bolabasket pada kelompok siswa yang diajar dengan blocked practice yang memiliki motor ability tinggi

μA_2B_1 = Rata-rata hasil belajar keterampilan dasar bolabasket pada kelompok siswa yang diajar dengan metode random practice yang memiliki tingkat motor ability tinggi

μA_1B_2 = Rata-rata hasil belajar keterampilan dasar bolabasket pada kelompok siswa yang diajar dengan metode blocked practice yang memiliki tingkat motor ability rendah

μA_2B_2 = Rata-rata hasil belajar keterampilan dasar bolabasket pada kelompok siswa yang diajar dengan metode random practice yang memiliki tingkat motor ability rendah