

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan salah satu penelitian yang paling kuat, karena menggunakan kemungkinan percobaan untuk membangun hubungan sebab-akibat diantara berbagai variable (Jack Fraenkel, 2012). Mengeni penelitian eksperimen ini (Jack Fraenkel, 2012) membaginya ke dalam empat jenis desain yaitu *“Poor experimental Design, True Exsperimental Designs, Quasi-Experimental Desain, Factorial Designs”*. Adapun jenis penelitian eksperimental yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah *Factorial Designs*.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain faktorial 2x2 (Jack Fraenkel, 2012) menerangkan *“...it is possible using a factorial design to assess not only separate effect of each independent variable but also joint effect. In other words, the researcher is able to see how one of the variable might moderate the other (hence the reason for calling these variable moderator variables). “...Ini memungkinkan penggunaan desain faktorial untuk mengkaji bukan hanya memisahkan pengaruh dari setiap variabel bebas tetapi juga pengaruh dari penggabungannya. Dengan kata lain, peneliti dapat melihat bagaimana salah satu variabel menjadi penengah yang lainnya (alasan untuk menyebut variabel ini sebagai variabel moderator)”*.

Lebih lanjut lagi (Jack Fraenkel, 2012) menyatakan bahwa desain faktorial merupakan :

*“Factorial designs extend the number of relationships that may be examined in an experimental study. They are essentially modifi cations of either the posttest-only control group or pretest-posttest control group designs (with or without random assignment), which permit the investigation of additional independent variables”*.

Menurutnya desain faktorial merupakan modifikasi dari desain penelitian *posttest-only control group or pretest-posttest control group designs*. Berdasarkan kepada kebutuhan penelitian adapun desain yang dikembangkan akan digambarkan pada tabel 3.1 berikut ini.

Tabel 3.1 Desain Faktorial 2x2  
(Fraenkel, 2012)

Kondisi fisik (B)	Metode Latihan (A)	
	Latihan <i>Shooting Three Point Plyometric</i> (A <sub>1</sub> )	Latihan <i>Shooting Three Point Ladder</i> (A <sub>2</sub> )
Tinggi (B <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Rendah (B <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>
Hasil Peningkatan <i>Shooting 3 Point</i>	A <sub>1</sub> B <sub>12</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>12</sub>

Keterangan:

A<sub>1</sub> = Metode latihan *shooting three point plyometric*

A<sub>2</sub> = Metodel latihan *shooting three point ladder*

B<sub>1</sub> = Kondisi fisik tinggi

B<sub>2</sub> = Kondisi fisik rendah

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> = Metode latihan *shooting three point plyometric* pada atlet dengan kondisi fisik tinggi

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> = Metode latihan *shooting three point plyometric* pada atlet dengan kondisi fisik rendah

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> = Metode latihan *shooting three point ladder* pada atlet dengan kondisi fisik tinggi

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> = Metode latihan *shooting three point ladder* pada atlet dengan kondisi fisik rendah

A<sub>1</sub>B<sub>12</sub> = Hasil peningkatan *shooting three point* menggunakan metode latihan *shooting three point plyometric* pada atlet dengan kondisi fisik tinggi dan rendah

A<sub>2</sub>B<sub>12</sub> = Hasil peningkatan *shooting three point* menggunakan metode latihan *shooting three point ladder* pada atlet dengan kondisi fisik tinggi dan rendah

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Factorial Design*. (Jack Fraenkel, 2012) Alasan peneliti menggunakan desain faktorial 2x2 ini adalah untuk membandingkan kedua jenis bentuk pemberian latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan *shooting three point* dalam permainan bola basket serta melihat pengaruh dari kondisi fisik terhadap penguasaan *shooting three point*. Dimana untuk variable bebasnya adalah metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder*, untuk variable terikatnya adalah peningkatan hasil *shooting three point*, serta variable moderatornya adalah kondisi fisik.

### **3.2 Populasi**

Suatu penelitian memerlukan suatu objek yang akan diteliti baik itu manusia, binatang, atau benda sesuai dengan tujuan penelitian itu sendiri. Agar penelitian itu berjalan dengan lancar dan berhasil dengan baik kita memerlukan objek penelitian yang disebut populasi dan sampel.

Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra ekstra kulikuler bola basket SMA Negeri 9 Kota Bandung atau atlet junior kelompok umur 15-16 tahun yang berjumlah tiga puluh atlet. Alasan SMA Negeri 9 Kota Bandung dipilih karena sekolah ini berisikan banyak atlet junior bola basket serta menjadi salah satu tujuan atlet junior Jawa Barat khususnya Kota Bandung untuk melanjutkan sekolahnya dari tingkat SMP ke tingkat SMA.

### **3.3 Sampel**

Sementara pengertian sampel merupakan jumlah kecil dari populasi. Pemilihan elemen-elemen sampel didasarkan pada kebijakan peneliti sendiri. Pada prosedur ini, masing-masing elemen tidak diketahui apakah berkesempatan menjadi elemen-elemen sampel atau tidak. Sesuai dengan kebutuhan dari penelitian ini maka jumlah sampel yang dipilih menggunakan *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan kriteria tertentu.

Kriteria pengambilan sampel pada penelitian ini agar penelitian ini berjalan dengan apa yang diharapkan, penulis menentukan kriteria diantaranya :

1. Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 9 Kota Bandung.
2. Aktif berlatih di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 9 Kota Bandung.
3. Siswa yang sudah menguasai teknik dasar *shooting three point*.
4. Bersedia mengikuti program penelitian 3 kali dalam seminggu.
5. Bersedia mengikuti tes awal dan tes akhir penelitian.

Setelah melakukan kunjungan dan wawancara dengan pelatih kepala ekstrakurikuler bola basket SMAN 9 Bandung, penulis mendapatkan data siswa yang masuk dengan kriteria yang dibutuhkan sebanyak dua puluh empat orang. Setelah mendapatkan sampel yang mewakili populasi dari ekstrakurikuler bola basket SMAN 9 Bandung yang berjumlah dua puluh empat orang siswa, penulis membagi menjadi dua kelompok sampel penelitian dengan cara sistem rangking dari hasil tes awal kondisi fisik, peringkat enam dan tujuh setiap kelompok dihilangkan atau tidak diikuti sertakan dalam pengolahan data dengan tujuan agar kelompok sampel kontras antara kondisi fisik tinggi dan kondisi fisik rendah. Dengan demikian total sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah sebanyak dua puluh orang yang akan dibagi menjadi dua kelompok atas dasar tingkat kondisi fisik tinggi dan rendah.

Setelah dilakukan pretest tingkat kebugaran, Jadi atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik tinggi dan kondisi fisik rendah. Maka sepuluh orang kelompok sampel dengan kondisi fisik tinggi dan sepuluh orang kelompok sampel dengan kondisi fisik rendah. Dan masing-masing sebanyak lima orang kondisi fisik tinggi menggunakan metode latihan pergerakan *shooting three point plyometric*, lima orang kondisi fisik tinggi menggunakan metode latihan pergerakan *shooting three point ladder*, lima orang kondisi fisik rendah menggunakan metode latihan pergerakan *shooting three point plyometric*, dan lima orang kondisi fisik rendah menggunakan metode latihan pergerakan *shooting three point ladder*. Penulis simpulkan dengan pembagian kelompok demikian, maka terbentuklah empat kelompok eksperimen dengan dua *treatment*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen dengan dua kelompok perlakuan. Kelompok pertama latihan *shooting three point*

*plyometric* dan kelompok ke dua latihan *shooting three point ladder* yang berlokasi di lapangan bola basket SMAN 9 Bandung. Untuk mempermudah pembaca dalam pembagian kelompok, berikut penulis sajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 3.2. Tabel Kelompok Penelitian

Kondisi fisik (B)	Metode Latihan (A)		Total
	Latihan <i>Shooting Three Point Plyometric</i> (A <sub>1</sub> )	Latihan <i>Shooting Three Point Ladder</i> (A <sub>2</sub> )	
Tinggi (B <sub>1</sub> )	5	5	10
Rendah (B <sub>2</sub> )	5	5	10
Total	10	10	20

### 3.4 Instrument Penelitian

Instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi mudah dan sistematis. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk mengukur tingkat kebugaran sampel dan tes kemampuan *shooting three point*.

#### a. Tes Kondisi Fisik

Dalam tes kondisi fisik untuk pembagian kelompok dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Instrumen penelitian kondisi fisik

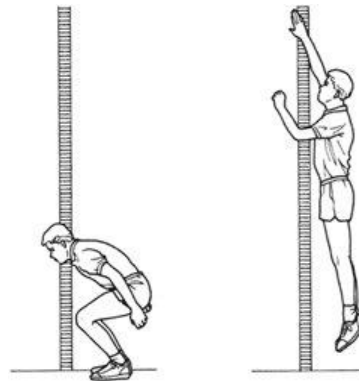
No	Bentuk Tes	Tujuan Tes	Sumber
1.	Tes <i>Vertical Jump</i>	Mengukur kemampuan power tungkai	(Impellizzeri, 2007)
2.	Tes Kecepatan	Mengukur kemampuan kecepatan	(Castagna, 2008)
3.	Agility Run Test	Mengukur kemampuan kelincahan	(Sheppard & Young, 2006)
4.	Tes Koordinasi Mata, Tangan, Kaki	Mengukur kemampuan koordinasi	(Sridadi, 2010)

Setiap komponen tes dibantu oleh 2-3 orang asisten untuk melakukan pengamatan hasil dan pencatatan. Berikut tes yang diberikan kepada sampel:

### 1. Tes *Vertical Jump*

- Alat dan fasilitas yang digunakan:
  - a. Kapur halus
  - b. Dinding dengan meteran terpasang ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.
  - c. Pembersih
  - d. Alat tulis
  - e. Lembar pengukuran
- Pelaksanaan:
  - a. Penjelasan singkat mengenai teknis pelaksanaan tes.
  - b. Testee berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh dengan lantai, ujung jari tangan yang dekat dengan dinding dibubuhi kapur halus.
  - c. Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihannya pada bekas ungu jari tangan atau jangkauan tertinggi.
  - d. Testee meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh dinding ukur.
  - e. Posisi awal ketika meloncat adalah: telapak kaki tetap menempel di lantai, tangan lurus agak di belakang badan.
  - f. Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas
  - g. Setiap testi diberikan dua kali kesempatan.

- Penilaian:
  - a. Nilai *vertical jump* ialah selisih antara raihan tinggi loncatan dan tinggi raihan awal.
  - b. Nilai yang dicatat adalah dalam bentuk satuan centimeter



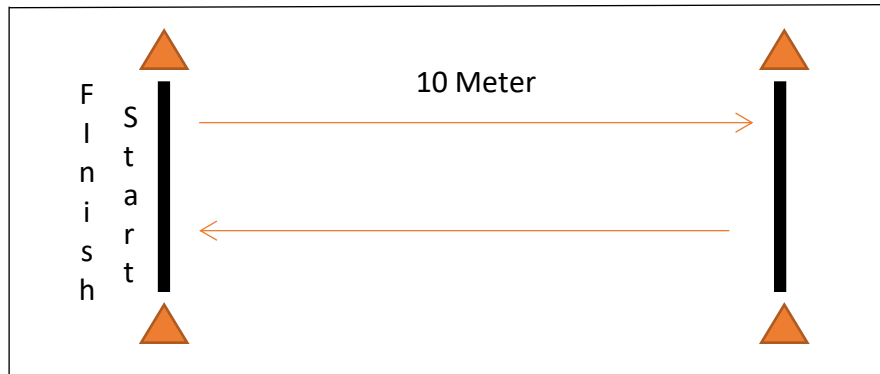
Gambar 3.1 Tes *Vertical Jump*

## 2. Tes Kecepatan

- Alat dan fasilitas yang digunakan:
  - a. Peluit
  - b. Lakban
  - c. Lintasan lari sejauh 10 meter
  - d. Cones
  - e. Stopwatch
  - f. Alat tulis
  - g. Lembar pengukuran
- Pelaksanaan:
  - a. Penjelasan singkat mengenai teknis pelaksanaan tes.
  - b. Testee berdiri di belakang garis start dengan cara start jongkok.
  - c. Tester memberi aba-aba (bersedia, siap, “priit”)
  - d. Testee berlari sejauh 10 meter yang sudah diberikan tanda lakban dan cones kemudian kembali ke garis start/finisih.
  - e. Setiap testi diberikan dua kali kesempatan.

- Penilaian:

Nilai tes kecepatan ialah waktu tercepat yang dilakukan testee.



Gambar 3.2 Tes kecepatan

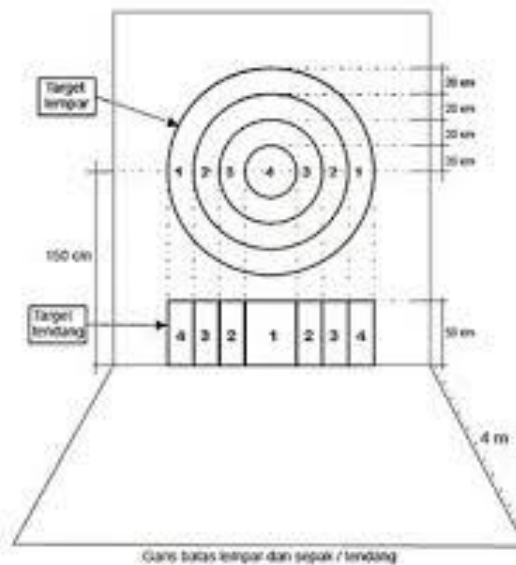
### 3. Tes Agility

- Alat dan fasilitas yang digunakan:
  - a. Peluit
  - b. Lakban
  - c. Lintasan lari sejauh 10 meter
  - d. Cones
  - e. Stopwatch
  - f. Alat tulis
  - g. Lembar pengukuran
- Pelaksanaan:
  - f. Penjelasan singkat mengenai teknis pelaksanaan tes.
  - g. Testee berdiri di belakang garis start dengan cara start jongkok.
  - h. Tester memberi aba-aba (bersedia, siap, “priit”)
  - i. Testee berlari sesuai petunjuk gambar.
  - j. Setiap testi diberikan dua kali kesempatan.





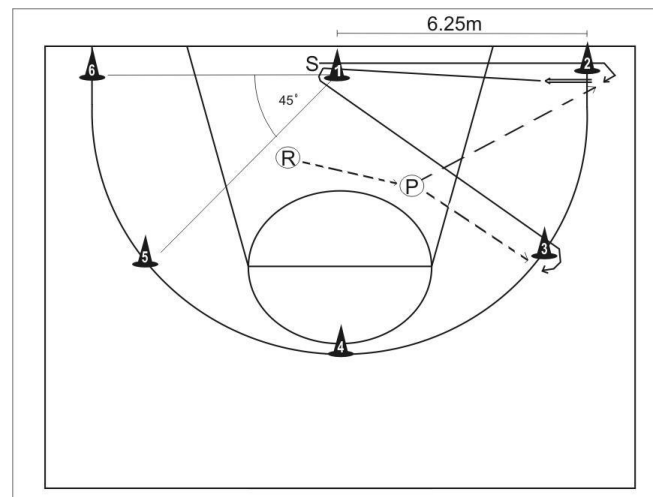
- Pelaksanaan:
  - a. Penjelasan singkat mengenai teknis pelaksanaan tes.
  - b. Testee siap dengan membawa bola tangan berdiri di belakang garis batas dengan jarak 4 meter.
  - c. Tester memberi aba-aba (bersedia, siap, “priit”)
  - d. Testee secepat mungkin melakukan gerakan melempar, menangkap, dan menendang bola ke arah dinding target yang sudah diberi skor selama 30 detik.
  - e. Setiap testi diberikan dua kali kesempatan.
- Penilaian:
  - a. Bola yang memantul dari hasil lemparan maupun tendangan harus melewati garis batas yang sudah ditentukan. Jika tidak sampai maka skor tidak dicatat.



Gambar 3.4 Gambar tes koordinasi

### ***b. Shooting Three Point***

Dibawah ini adalah gambar untuk mendapatkan data dalam penelitian, penulis menggunakan instrumen tes satu menit menembak tiga poin dari jurnal yang berjudul “*The relationship between physical fitness and shooting accuracy of professional basketball players (Pojskić, Šeparović, Muratović, & Uièanin, 2014)* yang memiliki validitas sebesar 0.31 dan reliabilitas sebesar 0.81.



Gambar 3.5 Ilustrasi Tes *Shooting Three Point*  
(Pojskić et al., 2014)

Posisi awal pemain berada di bawah ring, di samping kerucut nomor satu. Setelah sinyal suara, ia berlari 6.25m ke corner (cone 2) di mana ia menerima bola dari passer (P1) dan melakukan shooting. Lalu ia berlari lagi sekitar cone 1 menuju cone 3 di mana ia menerima bola lagi dari passer (P1) dan melakukan shooting. Setelah menyelesaikan prosedur yang sama untuk cone 4, 5 dan 6, penembak dilanjutkan dengan menjalankan dalam arah yang berlawanan menuju cone kelima, cone keempat dan seterusnya tergantung pada jumlah waktu yang masih tersedia. Tes selesai setelah enam puluh detik. Pemain didorong untuk berlari secepat yang mereka bisa dan untuk melakukan gambar sebanyak yang mereka bisa. Satu rebounder dan dua asisten rebounder yang dibutuhkan untuk prosedur pengujian. Rebounder (R) menangkap semua tembakan yang dilakukan dan meneruskan bola ke passer 2. Passer 2 selalu menerima bola dari rebounder dan meneruskannya ke

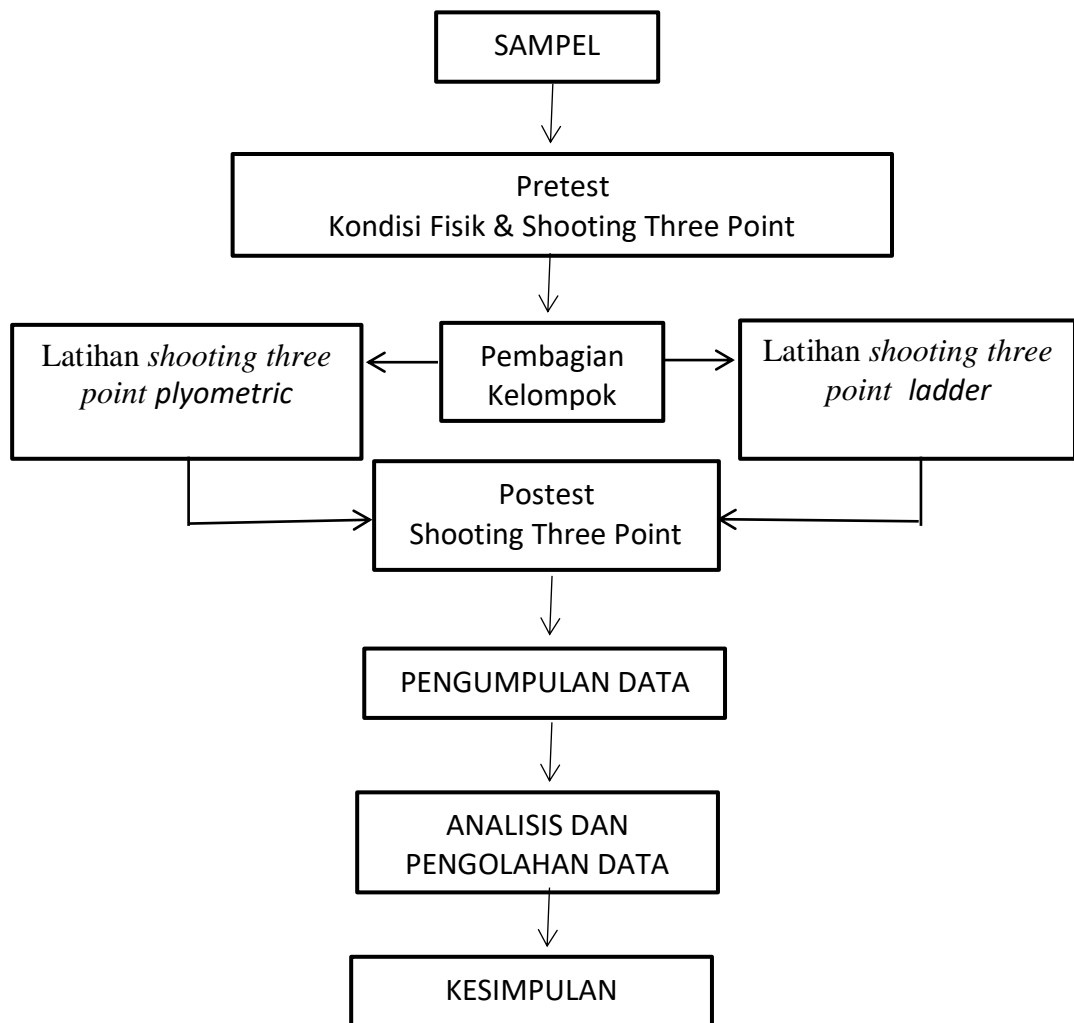
passer 1. Passer 1 selalu mengoper bola ke peserta ujian. Para pemain melakukan tiga tes dengan istirahat masing-masing lima menit.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah serangkaian kegiatan yang dilaksanakan oleh seorang peneliti secara teratur dan sistematis untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian. Pertama sampel di tes kondisi fisik dan kemudian di ranking dari kondisi fisik pengelompokan sampel harus dilakukan kedalam 2 bagian kelompok dengan teknik ABBA. Setiap pembagian kelompok dilakukan berdasarkan hasil tes awal kondisi fisik. Kelompok pertama adalah kelompok sampel yang diberikan *treatment* metode pelatihan *shooting three point plyometric*, kedua adalah kelompok sampel yang diberikan *treatment* metode pelatihan *shooting three point ladder*.

Sampel disetiap kelompoknya akan mengikuti pretest sebelum diberikannya perlakuan. penelitian ekperiment ini berlangsung 6 minggu atau 18 pertemuan (Zemková & Hamar, 2010). Dengan 6 minggu ini akan terlihat pengaruh dari *treatment* yang diberikan. Setiap minggunya dilakukan 3 kali *treatment* selama 30-50 menit. Saat eksperimen berlangsung, kedua kelompok diberikan latihan basket regular yang sama, yang membedakannya adalah kelompok A<sub>1</sub> diberikan *treatment* metode pelatihan pergerakan *shooting three point plyometric* sebelum pelatihan basket regular dilakukan, kelompok A<sub>2</sub> diberikan *treatment* metode pelatihan pergerakan *shooting three point ladder* sebelum pelatihan basket regular dilakukan. Setelah *treatment* terlaksana hingga selesai, kedua kelompok mengikuti posttest sebagai tes akhir.

Untuk lebih jelasnya penulis mencantumkan prosedur penelitian dan Jadwal kegiatan penelitian berikut ini :



Bagan 3.1 Prosedur Penelitian

## 1. Jadwal kegiatan penelitian

Tabel 3.4  
Rencana Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan					
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1	Persiapan Penelitian	■					
2	Pemberitahuan kepada Pelatih SMAN 9 BDG	■					
3	Penjelasan Tes Awal		■				
4	Pelaksanaan Tes Awal		■				
5	Pelaksanaan Latihan		■	■			
6.	Pelaksanaan Tes Akhir			■			
7	Pengolahan Data				■		

## 2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan :

**Lapangan Bolabasket SMAN 9 Bandung.**

Jl. Suparmin No. 1A, Pajajaran, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40173

## 3. Program latihan

Adapun program latihan pergerakan *shooting three point plyometric* dan *ladder* yang diberikan oleh peneliti yang didampingi langsung oleh pelatih bola basket SMAN 9 Bandung. Sebelum latihan dilaksanakan, peneliti menjelaskan secara singkat program apa saja yang akan dilakukan oleh sampel. Serta program yang diberikan kepada sampel yaitu:

Tabel 3.5  
Program Latihan

No	Program Latihan
1.	Program latihan dilakukan selama 6 minggu, 3x dalam seminggu. Dengan latihan 6 minggu maka akan terlihat hasil latihan yang diberikan.
2.	Program pelatihan <i>shooting three point plyometric</i> dan <i>ladder</i> dilakukan 30-90 menit sebelum latihan basket regular diberikan.
3.	Gerakan pelatihan pergerakan <i>shooting three point plyometric</i> dan <i>ladder</i> ditentukan pada minggu yang tertera pada program latihan dibawah ini:

Gambar 3.6 Gerakan Program Latihan *Plyometric*

1. *Single Ankle Lift*



2. *Squat*



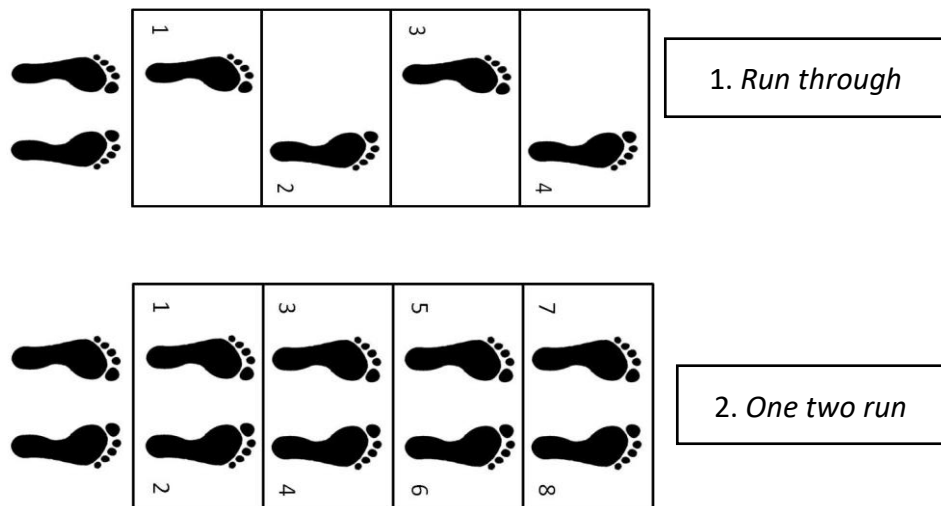
3. Single-leg stride jump



4. Rocket Jump

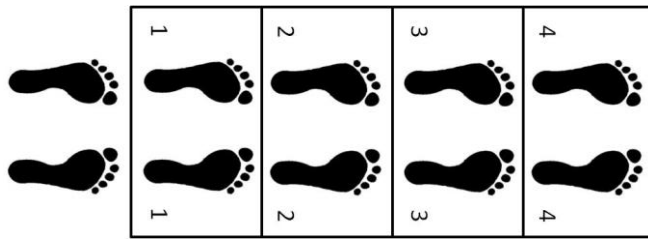


Gambar 3.7 Gerakan Program Latihan Ladder

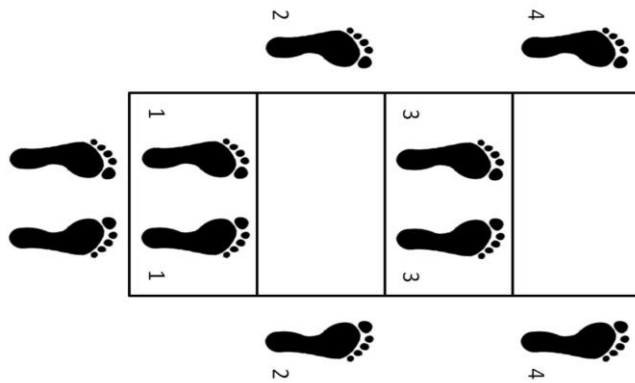




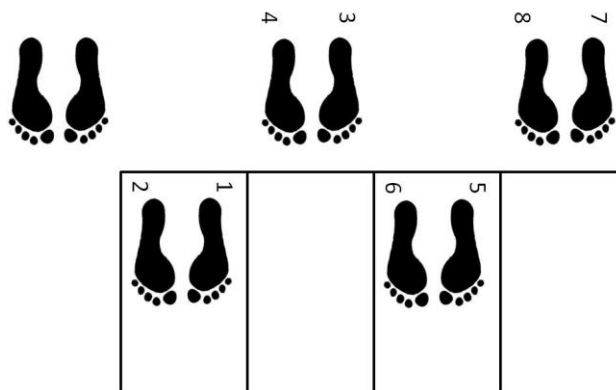
3. Two foot jump



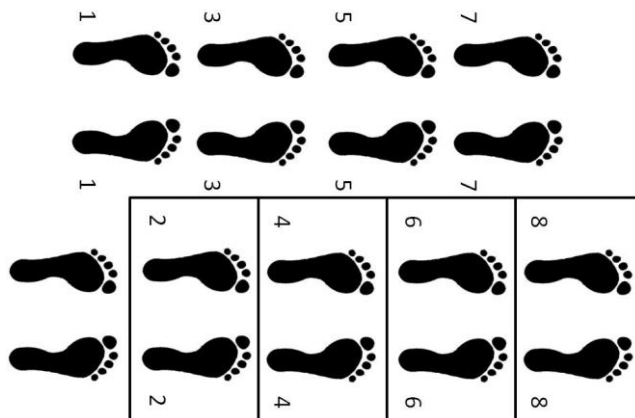
4. Double in out

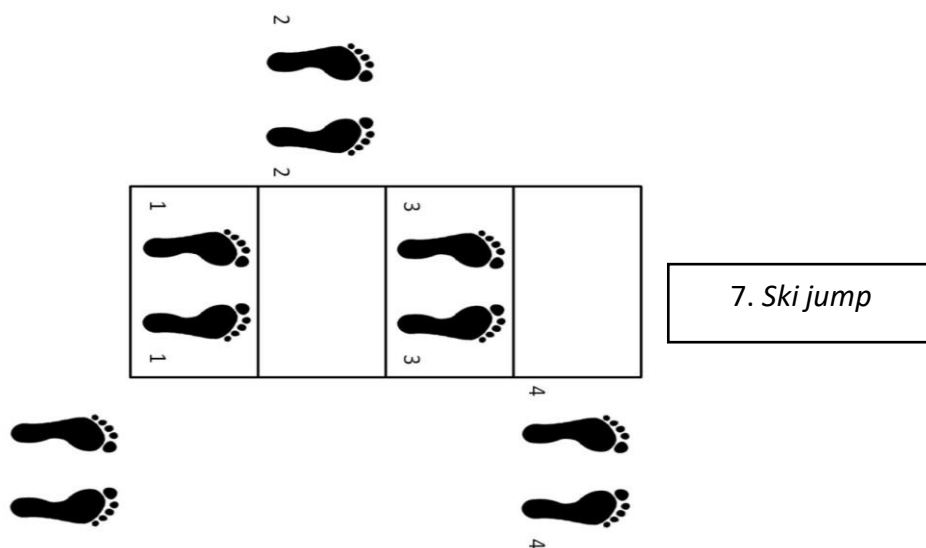


5. Ali's



6. Jump left jump right





Lanjutan Tabel 3.5  
Program Latihan

Pertemuan Ke-	Latihan Plyometric	Volume/Waktu	Latihan Ladder	Volume/Waktu
1 s/d 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Single ankle lift</li> <li>2. Squat</li> <li>3. Single-leg stride jump</li> <li>4. Rocket jump</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan shooting 3 point passing (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>2 set x 6</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3 rep/titik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Run through</li> <li>2. One two run</li> <li>3. Two foot jump</li> <li>4. Double in out</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan Shooting 3 point passing (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>2 set x 6</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3 rep/titik</p>

Lanjutan tabel 3.5

Pertemuan Ke-	Latihan <i>Plyometric</i>	Volume/ Waktu	Latihan <i>Ladder</i>	Volume/ Waktu
3 s/d 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Single ankle lift</li> <li>2. Squat</li> <li>3. Single-leg stride jump</li> <li>4. Rocket jump</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan shooting 3 point passing (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>2 set x 9</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3 rep/titik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Run through</li> <li>2. One two run</li> <li>3. Two foot jump</li> <li>4. Double in out</li> <li>5. Ali's</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan Shooting 3 point passing (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>2 set x 9</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3</p>

Lanjutan tabel 3.5

<b>Pertemuan Ke-</b>	<b>Latihan Plyometric</b>	<b>Volume/Waktu</b>	<b>Latihan Ladder</b>	<b>Volume/Waktu</b>
7 s/d 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Single ankle lift</li> <li>2. Squat</li> <li>3. Single-leg stride jump</li> <li>4. Rocket jump</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan shooting 3 point dribble (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>2 set x 12</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3 rep/titik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Run through</li> <li>2. One two run</li> <li>3. Two foot jump</li> <li>4. Double in out</li> <li>5. Ali's</li> <li>6. Jump left jump right</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan Shooting 3 point dribble (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>2 set x 12</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3</p>

Lanjutan tabel 3.5

Pertemuan Ke-	Latihan Plyometric	Volume/Waktu	Latihan Ladder	Volume/Waktu
10 s/d 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Single ankle lift</li> <li>2. Squat</li> <li>3. Single-leg stride jump</li> <li>4. Rocket jump</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan shooting 3 point dribble (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>3 set x 6</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3 rep/titik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Run through</li> <li>2. One two run</li> <li>3. Two foot jump</li> <li>4. Double in out</li> <li>5. Ali's</li> <li>6. Jump left jump right</li> <li>7. Ski jump</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan Shooting 3 point dribble (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>3 set x 6</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3</p>

Lanjutan tabel 3.5

<b>Pertemuan Ke-</b>	<b>Latihan Plyometric</b>	<b>Volume/Waktu</b>	<b>Latihan Ladder</b>	<b>Volume/Waktu</b>
13 s/d 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Single ankle lift</li> <li>2. Squat</li> <li>3. Single-leg stride jump</li> <li>4. Rocket jump</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan shooting 3 point passing &amp; dribble (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>3 set x 9</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3 rep/titik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Run through</li> <li>2. One two run</li> <li>3. Two foot jump</li> <li>4. Double in out</li> <li>5. Ali's</li> <li>6. Jump left jump right</li> <li>7. Ski jump</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan Shooting 3 point passing &amp; dribble (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>3 set x 9</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3</p>

Lanjutan tabel 3.5

<b>Pertemuan Ke-</b>	<b>Latihan Plyometric</b>	<b>Volume/Waktu</b>	<b>Latihan Ladder</b>	<b>Volume/Waktu</b>
16 s/d 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Single ankle lift</li> <li>2. Squat</li> <li>3. Single-leg stride jump</li> <li>4. Rocket jump</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan shooting 3 point passing situasional (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>3 set x 12</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3 rep/titik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendahuluan</b></li> <li>- Pemanasan</li> <li>• <b>Inti</b></li> <li>1. Run through</li> <li>2. One two run</li> <li>3. Two foot jump</li> <li>4. Double in out</li> <li>5. Ali's</li> <li>6. Jump left jump right</li> <li>7. Ski jump</li> <li>- <b>Rest</b></li> <li>- Latihan Shooting 3 point passing situasional (Jump Stop &amp; One-two Stop shooting di 5 titik)</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>3 set x 12</p> <p>3 menit</p> <p>1 set x 3</p>

### 3.6 Pengolahan Data dan Analisis Data

Tahapan berikutnya dalam menganalisis hasil penelitian eksperimen faktorial adalah melakukan analisis varians (ANOVA). Data hasil tes keterampilan *shooting three point*, diuji dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis varians (ANOVA). Adapun sebelum melakukan pengujian analisis varians (ANOVA), terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data sebagai syarat pengujian. Uji normalitas yang digunakan adalah dengan liliefors, sedangkan untuk uji homogenitas dilakukan dengan uji bartlett. Semua pengujian dilakukan dengan menggunakan taraf kepercayaan 5% ( $\alpha 0,05$ ).

### 3.7 Hipotesis Statistik Penelitian

Hipotesis statistik yang dirumuskan untuk menguji hipotesis nol ( $H_0$ ) adalah sebagai berikut :

1.  $H_0 : \mu A1 \leq \mu A2$

$H_1 : \mu A1 > \mu A2$

2.  $H_0 : A \times B = 0$

$H_1 : A \times B > B$

3.  $H_0 : \mu A1B1 \leq \mu A2B1$

$H_1 : \mu A1B1 > \mu A2B1$

4.  $H_0 : \mu A1B2 \leq \mu A2B2$

$H_1 : \mu A1B2 > \mu A2B2$

Keterangan :

$\mu A1$  = Rerata hasil peningkatan *shooting three point* yang menggunakan metode latihan *shooting three point plyometric*.

$\mu A2$  = Rerata hasil peningkatan *shooting three point* yang menggunakan metode latihan *shooting three point ladder*.

$\mu B1$  = Rerata hasil peningkatan *shooting three point* yang memiliki kondisi fisik tinggi.

$\mu B2$  = Rerata hasil peningkatan *shooting three point* yang memiliki kondisi fisik rendah.

$\mu A1B1$  = Rerata hasil peningkatan *shooting three point* yang memiliki kondisi fisik tinggi menggunakan metode latihan *shooting three point plyometric*.



- $\mu A2B1$  = Rerata hasil peningkatan *shooting three point* yang memiliki kondisi fisik tinggi menggunakan metode latihan *shooting three point ladder*.
- $\mu A1B2$  = Rerata hasil peningkatan *shooting three point* yang memiliki kondisi fisik rendah menggunakan metode latihan *shooting three point plyometric*.
- $\mu A2B2$  = Rerata hasil peningkatan *shooting three point* yang memiliki kondisi fisik rendah menggunakan metode latihan *shooting three point ladder*.