

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

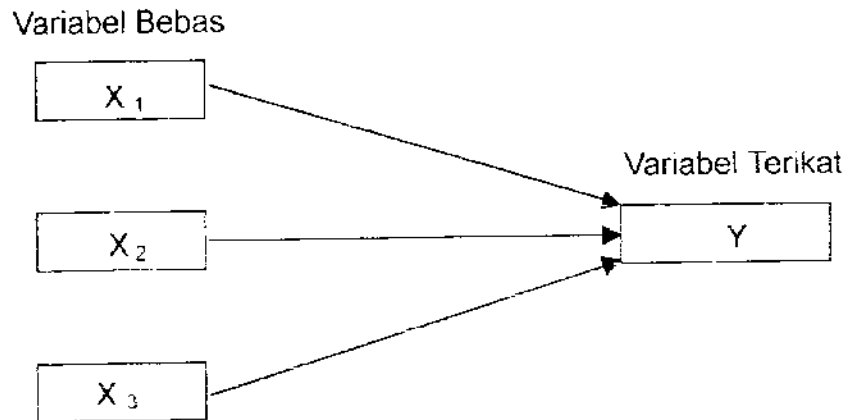
Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian, yaitu untuk mengungkap pengaruh metode latihan motorik dengan metode latihan nir motorik plus latihan motorik terhadap keterampilan shooting bola basket, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan yaitu terdapat dua variabel bebas sebagai perlakuan yang akan diuji pengaruhnya terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket. Hal ini sejalan dengan pendapat Surakhmad (1980: 149) yaitu, "Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Hasil itu yang akan menegaskan bagaimana kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki." Mengenai metode eksperimen Leedy (1980: 167) menegaskan, "The experimental method deals with the phenomenon of cause and effect." Ini berarti metode eksperimen berkaitan dengan gejala dari sebab dan akibat. Thomas dan Nelson (1985: 216) mengatakan "Experimental research attempts to establish cause-effect relationships." Nasution (1987: 41) mengemukakan "Penelitian eksperimental mengadakan percobaan atau eksperimen, untuk mentest hipotesis."

Dari pendapat tersebut di atas, dapat penulis simpulkan bahwa metode eksperimen adalah cara mengadakan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk menemukan hubungan sebab akibat antara variabel-variabel yang diselidiki. Hal ini sejalan dengan pendapat Hyllegard, et all (1996: 424) se-

bagai berikut, "Experiments are conducted to investigate cause-and-effect relationships." Artinya penelitian eksperimen dilakukan untuk meneliti hubungan sebab akibat.

Suatu eksperimen selalu dilakukan dalam kondisi yang satu atau beberapa variabelnya dapat dikontrol. Kontrol dalam penelitian ini mengandung dua arti, pertama adanya variabel yang bersifat tetap dan variabel yang lainnya yang bersifat bebas. Kontrol dalam arti kedua ialah kontrol bagi kelompok yang tidak dikenakan variabel-variabel eksperimen. Nasution (1982: 33) menjelaskan, "Suatu eksperimen selalu dilakukan dalam kondisi di mana satu atau beberapa variabel dapat dikontrol." Lebih lanjut Nasution (1982: 33) menjelaskan tentang arti kontrol sebagai berikut, "Kontrol dalam penelitian mempunyai dua arti. Dengan kontrol dimaksudkan bahwa satu variabel atau lebih bersifat tetap sedangkan variabel lainnya bebas. Dalam artinya yang kedua, kontrol digunakan bagi kelompok atau individu yang tidak dikenakan variabel eksperimen."

Dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel yang dikontrol sifat-sifatnya sehingga bersifat tetap atau konstan, sementara variabel lainnya bebas. Metode latihan 100 % motorik, metode latihan 25 % nir motorik plus 75 % motorik, metode latihan 50 % nir motorik plus 50 % motorik merupakan variabel bebas. Sedangkan penguasaan keterampilan shooting bola basket merupakan variabel terikat (tingkat kemampuan tergantung pada variabel bebas). Agar lebih jelas model hubungan antara variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini dilukiskan dalam gambar 1.3 pada halaman 58.



Gambar 1. 3

Hubungan Sebab Akibat Antara Metode dan Penguasaan Keterampilan Bola basket

Keterangan:

X_1 = Kelompok metode latihan 100 % motorik.

X_2 = Kelompok metode latihan 25 % nir motorik + 75 % latihan motorik.

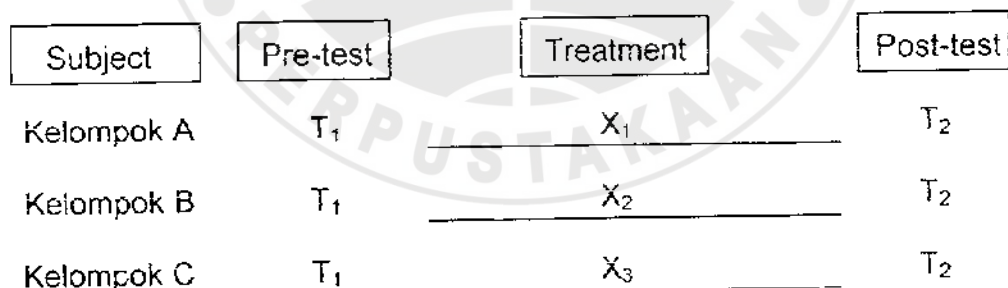
X_3 = Kelompok metode latihan 50 % nir motorik + 50 % latihan motorik.

Y = Penguasaan keterampilan shooting bola basket.

Keempat variabel tersebut di atas merupakan variabel yang menjadi obyek pengamatan selama penelitian berlangsung. Di samping itu, tentunya terdapat variabel-variabel lain yang akan terlibat dan diduga mempengaruhi hasil penelitian. Variabel-variabel tersebut misalnya: aktivitas sejenis di luar penelitian, kesiapan mengikuti program latihan (motivasi), kesehatan, kebugaran jasmani, dan bakat siswa yang terlibat dalam eksperimen. Untuk itu, variabel-variabel yang bersangkutan perlu dikendalikan supaya tidak berpengaruh terhadap hasil eksperimen dan diperolehnya validitas internal. Pengendalian variabel tersebut adalah dengan cara :

1. Sampel diingatkan agar tidak melakukan kegiatan sejenis dengan program latihan yang sedang dilaksanakan, terutama tidak melakukan latihan-latihan permainan bola basket.
2. Kepada guru-guru Penjaskes diingatkan agar selama program eksperimen berlangsung tidak memberikan pelajaran permainan bola basket.
3. Penggunaan sarana dan prasarana latihan adalah sama (bola maupun lapangan yang dipakai sama).
4. Pemberian motivasi dilakukan oleh penulis maupun oleh para guru agar selalu mengikuti program latihan ini dengan sungguh-sungguh.

Desain penelitian. Dalam suatu penelitian eksperimental perlu dipilih suatu desain penelitian yang tepat, sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam penelitian. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah "Pre test – post test design" yang dilukiskan dalam gambar 2.3 di bawah ini.



Gambar 2. 3

Desain Penelitian

Keterangan:

T_1 = Tes awal keterampilan shooting bola basket.

T_2 = Tes akhir keterampilan shooting bola basket.

X_1 = Perlakuan dengan metode latihan 100 % motorik.

X_2 = Perlakuan dengan metode latihan 25 % nir motorik plus 75 % motorik.

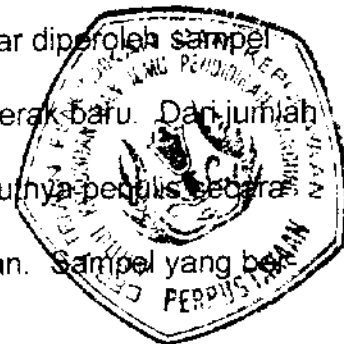
X_3 = Perlakuan dengan metode latihan 50 % nir motorik plus 50 % motorik.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini penulis memilih sebagai populasi adalah siswa-siswa putra kelas I catur wulan I SMU Negeri I Karangnunggal Tasikmalaya yang berjumlah 100 orang. Siswa-siswa tersebut berusia antara 15 – 17 tahun serta belum pernah mengenal maupun mencoba permainan bola basket (pemula).

Karena tidak mungkin meneliti segenap populasi, maka penulis mengambil sebagian dari populasi untuk dijadikan sampel. Tujuan pengambilan sampel ini adalah memilih sebagian populasi sebagai orang coba yang diharapkan dapat mewakili populasi. Sampel dalam penelitian ini diambil secara random. Mengenai random sampling ini Nasution (1987: 116) menjelaskan "Ciri utama dari sampling acakan atau random sampling ialah bahwa setiap unsur dari keseluruhan populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih." Lebih lanjut Nasution (1987: 116) menjelaskan " Dari segala macam sampling, random samplinglah yang paling penting dan paling baik, karena generalisasi yang diperoleh lebih dapat dipercaya."

Populasi yang hadir pada saat tes motor educability sebanyak 80 orang. Maksud diadakannya tes motor educability agar diperoleh sampel yang homogen dalam hal penguasaan keterampilan gerak baru. Dari jumlah populasi yang di tes motor educability tersebut, selanjutnya penulis secara random mengambil 60 orang sebagai sampel penelitian. Sampel yang



jumlah 60 orang tersebut di tes awal dengan shooting satu tangan di atas kepala dari lingkaran tembakan hukuman. Selanjutnya sampel dibagi menjadi tiga kelompok yang berkekuatan sama. Masing-masing kelompok berjumlah 20 orang. Mengenai jumlah sampel ini penulis mengambil pendapat Nasution (1982: 116) sebagai berikut, "Tidak ada aturan yang tegas tentang jumlah sampel yang dipersyaratkan untuk suatu penelitian dari populasi yang tersedia. Juga tidak ada batasan yang jelas apa dimaksud dengan sampel yang besar dan yang kecil." Selanjutnya penataan sampel penelitian dilakukan sebagai berikut :

1. Penataan sampel dalam kaitan dengan desain penelitian. Untuk memperoleh sampel sebanyak 60 orang dari sejumlah populasi dilakukan tes motor educability terhadap populasi tersebut. Dalam penelitian ini digunakan tes motor educability dari Universitas IOWA yang dipaparkan kembali oleh Nurhasan (1994: 46-52). Tes tersebut terdiri dari 21 item tes (petunjuk pelaksanaan pada lampiran). Melalui tes ini diperoleh skor yang menunjukkan penguasaan keterampilan gerak baru dari subyek, dan diperolehnya sampel yang homogen.

Untuk mengelompokkan subyek menjadi tiga kelompok latihan, dilakukan tes shooting bola basket. Tes shooting satu tangan di atas kepala ini dilakukan dari dalam lingkaran tembakan hukuman. Setiap orang melakukan sebanyak 10 tembakan. Sebelum melakukan tes shooting tersebut, terlebih dahulu semua subyek diberikan penjelasan dan contoh teknik melakukan shooting satu tangan di atas kepala tersebut. Sebelum pre test dilakukan, testi diberikan percobaan tiga kali shooting, selanjutnya testi melakukan

shooting 10 kali tembakan dan dihitung masuknya bola dari ke-10 tembakan tersebut. Dari hasil tes shooting tersebut selanjutnya sampel di-rank dan di-match menjadi tiga kelompok yang memiliki rata-rata kelompok yang seimbang baik shootingnya maupun motor educabilitynya. Hasil tes dan penge-lompokan tersebut dijadikan tes awal bagi kelompok masing-masing.

2. Penataan perlakuan pada sampel dalam kaitannya dengan ke-giatan eksperimen. Penataan perlakuan untuk masing-masing kelompok di-lakukan melalui undian. Dari hasil undian tersebut diperoleh : kelompok A mendapat perlakuan metode latihan 100 % motorik, kelompok B mendapat perlakuan metode latihan 25 % nir motorik plus 75 % motorik, dan kelompok C mendapat perlakuan metode latih 50 % nir motorik plus 50 % motorik.

3. Penataan perlakuan sampel dalam kaitannya dengan variabel kon-trol. Pelaksanaan kegiatan eksperimen ini dilakukan di lapangan. Karena itu perlu penataan terhadap variabel kontrol dengan maksud supaya tidak men-cemari hasil penelitian dan terpenuhinya validitas internal. Ini berarti per-olehan keterampilan benar-benar disebabkan oleh ketiga perlakuan metode latihan. Cukup sulit untuk menetapkan dan mengendalikan pengaruh eks-ternal yang dapat membiaskan hasil penelitian. Namun demikian, untuk me-ngendalikan dan mengurangi kemungkinan adanya pengaruh eksternal ter-sebut, penulis menggariskan beberapa ketentuan yaitu :

- 3.1. Menghomogenkan kelompok latihan dengan cara membagi kelompok yang mempunyai rata-rata kemampuan yang seimbang (sama).
- 3.2. Pada setiap kali latihan diadakan pengecekan daftar hadir.

3.3. Untuk memotivasi sampel agar mengikuti latihan (mengikuti semua program) dilibatkan guru bidang studi Penjaskes sebagai bagian dari penelitian ini yang juga memberikan penilaian langsung terhadap para siswanya.

C. Pelaksanaan Penelitian

Program latihan yang penulis berikan kepada siswa-siswa yang dijadikan obyek penelitian berlangsung dua bulan (16 kali pertemuan) dengan pengaturan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan latihan untuk tiap kelompoknya berlangsung 16 kali pertemuan dengan dua kali latihan dalam seminggu (tidak termasuk tes awal dan tes akhir). Pengaturan hari latihan per minggu dilakukan dengan cara undian yang hasilnya seperti tertera pada tabel 1,3 di bawah ini.

TABEL 1.3
PENGATURAN HARI LATIHAN / MINGGU

Grup latihan	Hari latihan	Jam latihan	Tempat latihan
Kelompok A	Rabu dan Sabtu	14.00 - 16.00	Lap. B. Basket SMUN. I
Kelompok B	Senin dan Kamis	14.00 - 16.00	sda. + Aula.
Kelompok C	Selasa dan Jumat	14.00 - 16.00	sda. + Aula.

Pelaksanaan tes motor educability tanggal 27 Juli 1998 Jam 14.00 sampai dengan Jam 16.00. Sedangkan tes shooting bola basket ke-1 pada tanggal

28 Juli 1998 Jam 14.00 – 16.00 WIB. Pemberian program latihan mulai tanggal 3 Agustus 1998 sampai dengan tanggal 26 September 1998.

2. Bertindak sebagai pelatih adalah penulis dibantu oleh dua orang guru Penjaskes SMU Negeri Karangnunggal yaitu Kursid Ziwangkara dan Eman Suherman. Sedangkan untuk pelaksanaan pengambilan gambar (video shooting) penulis dibantu oleh Wawan dari Biro Humas Universitas Si-liwangi Tasikmalaya.

3. Setelah ketiga kelompok sampel berlatih dengan metode latihan yang telah ditentukan selama 16 pertemuan, selanjutnya dilaksanakan tes akhir dengan bahan tes yang sama seperti pada tes awal (tes ke-1). Tes akhir dilaksanakan setelah kegiatan program latihan berakhir yakni dilaksanakan pada tanggal 28 September 1998. Satu minggu setelah berhenti latihan diadakan lagi tes, yakni tes retensi. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui taraf penguasaan keterampilan shooting satu tangan di atas kepala apakah masih melekat atau tidak. Tes retensi dilaksanakan tanggal 5 Oktober 1998. Melalui tes retensi dapat ditafsirkan efektif tidaknya metode latihan 100 % motorik, metode latihan 25 % nir motorik plus 75 % motorik, metode latihan 50 % nir motorik plus 50 % motorik terhadap penguasaan keterampilan shooting satu tangan di atas kepala.

D. Program Latihan

Sesuai dengan permasalahan yang diteliti, perlakuan pada ketiga kelompok latihan adalah sama, yaitu shooting satu tangan di atas kepala dari lingkaran tembakan hukuman. Kesamaan lainnya meliputi : lamanya latihan dalam setiap pertemuan, lamanya pemanasan, koreksi yang diberikan, dan

penenangan (cooling down). Perbedaan perlakuan pada ketiga kelompok adalah jumlah repetisi, pengaturan waktu untuk kelompok nir motorik plus motorik, pemberian latihan nir motorik, dan penggunaan video feedback. Jumlah repetisi shooting untuk kelompok A adalah 40 kali shooting / latihan yang terbagi dalam empat seri, masing-masing seri 10 kali tembakan. Jumlah repetisi shooting untuk kelompok B adalah 30 kali shooting / latihan, terbagi dalam empat seri masing-masing 8 – 8 – 7 – 7 dan diawali dengan latihan nir motorik. Sedangkan jumlah repetisi kelompok C adalah 20 kali tembakan / latihan, terbagi dalam empat seri, masing-masing seri 5 kali shooting dan diawali dengan latihan nir motorik. Pelaksanaan shooting pada tiap seri bergiliran dan waktu istirahatnya adalah waktu menunggu giliran melakukan shooting pada waktu berikutnya.

Acara harian latihan untuk tiap kelompok dapat dijabarkan sebagai berikut :

Kelompok A

1. Pengecekan kehadiran.
2. Pemanasan.
3. Inti latihan : 40 kali shooting terbagi atas empat seri, masing-masing 10 shooting. Waktu istirahat adalah menunggu giliran shooting berikutnya. Koreksi kesalahan dilakukan secara langsung. Diberikan permainan sederhana dengan maksud agar dapat menerapkan teknik shooting tersebut dalam permainan.
4. Pembekalan : Latihan kekuatan dan daya tahan otot yang menunjang pada gerak keterampilan shooting, misalnya push ups.
5. Penenangan : Relaksasi dan koreksi keseluruhan.

Kelompok B

1. Pengecekan kehadiran.
2. Pemanasan.
3. Inti latihan : 30 kali shooting terbagi atas empat seri, masing-masing 8 – 8 – 7 – 7 . Waktu istirahat adalah menunggu giliran melakukan shooting berikutnya. Sebelum melakukan shooting sampel diberikan latihan nir motorik terlebih dahulu, kemudian melakukan shooting sebanyak yang telah ditentukan pada tiap seri latihan shooting tersebut. Koreksi kesalahan gerak dilakukan secara langsung. Diberikan pula permainan sederhana dengan maksud agar dapat menerapkan dalam permainan. Setiap selesai empat pertemuan latihan diadakan video feed back..
4. Pembekalan : Latihan kekuatan otot dan daya tahan otot (sama dengan kelompok A)
5. Penenangan : Relaksasi, koreksi keseluruhan, dan nir motorik.

Kelompok C

1. Pengecekan kehadiran.
2. Pemanasan
3. Inti Latihan : 20 kali shooting terbagi atas empat seri, yang masing-masing terdiri dari 5 kali shooting. Waktu istirahat adalah menunggu giliran shooting berikutnya dalam seri latihan. Latihan diawali dengan latihan nir motorik, kemudian melakukan shooting sebanyak 5 kali. Diberikan pula permainan sederhana dengan maksud agar dapat menerapkan teknik shooting tersebut dalam permainan. Koreksi kesalahan gerakan shooting diberikan secara langsung. Setiap selesai empat pertemuan latihan diadakan video feedback
4. Pembekalan : Latihan kekuatan dan daya tahan otot (sama seperti kelompok A).
5. Penenangan : Relaksasi, koreksi keseluruhan, dan nir motorik.

Program latihan selama 16 kali pertemuan untuk kelompok A, kelompok B dan kelompok C secara terperinci, dapat dilihat pada lampiran, halaman 103 – 108.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah tes keterampilan shooting bola basket dengan tugas gerak adalah shooting satu tangan di atas kepala dari lingkaran tembakan hukuman. Tes ini termasuk kategori face validity dan mempunyai tingkat reliabilitas sebesar 0,74 yang diperoleh dari analisis korelasi parohan (split half) dan analisis reliabilitas tes dari "Spearman Brown Prophecy" (Hyllegard, 1996: 270). Reliabilitas tes tersebut juga signifikan pada tingkat kepercayaan 95 %. Hal tersebut setelah diuji melalui pendekatan signifikansi korelasi (uji t dari Sudjana, 1982). Dengan demikian tes tersebut dapat dipertanggung jawabkan.

Untuk memperoleh kelompok sampel yang homogen dalam hal penguasaan keterampilan gerak yang baru dilaksanakan tes motor educability dari IOWA BRACE TEST (Nurhasan, 1994: 46). Petunjuk pelaksanaan tes ini dapat dilihat pada lampiran, halaman 121 – 125. Sedangkan petunjuk pelaksanaan tes shooting bola basket sebagai berikut : Subyek berdiri di dalam lingkaran tembakan hukuman di belakang garis tengah lingkaran tersebut. Subyek melakukan shooting satu tangan di atas kepala ke sasaran atau ring basket sebanyak 10 kali. Skor perolehan dihitung berdasarkan bola masuk pada sasaran atau ring basket dari ke 10 tembakan tersebut.