

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metoda Penelitian

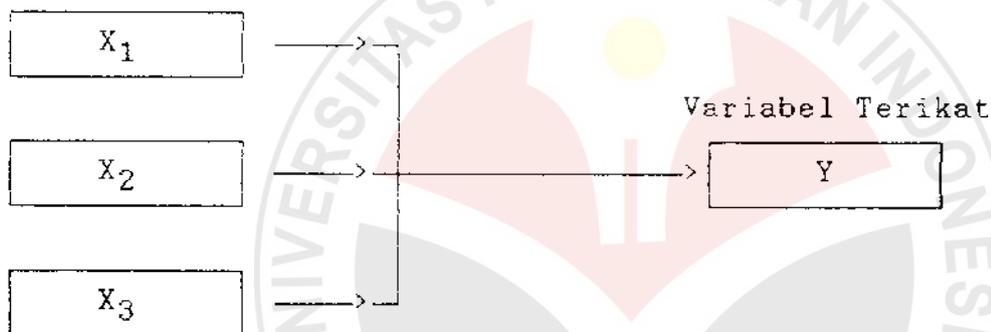
Tujuan utama penelitian ini ialah untuk mengungkapkan efektivitas metoda latihan praktek berdistribusi linier (MLP-BL), metoda latihan praktek berdistribusi progresif (MLPBP) dan metoda latihan praktek padat (MLPP) dan dampaknya terhadap penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket.

Untuk mencapai tujuan itu diperlukan data berupa skor perolehan (*gain score*) yang menunjukkan taraf penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket dari peserta didik. Prosedur ini digunakan dengan alasan bahwa hasil belajar keterampilan motorik dapat diobservasi dan dianalisis berdasarkan perubahan antara kemampuan sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan yang digambarkan dalam desain eksperimen.

Berdasarkan hal tersebut, maka metoda yang digunakan dalam penelitian ini ialah metoda eksperimen. Maksud dari metoda eksperimen dijelaskan oleh Hyllegard (1986) adalah cara mengadakan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk menemukan hubungan sebab akibat antara variabel-variabel yang diselidiki. Suatu eksperimen selalu dilakukan dalam kondisi dimana satu atau beberapa variabelnya dapat dikontrol. Kontrol dalam penelitian ini mengandung dua arti, pertama adanya variabel yang bersifat tetap dan variabel lainnya bebas. Kontrol dalam arti yang kedua ialah kontrol bagi kelompok yang tidak dikenakan variabel eksperimen.

Dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel yang dikontrol sifat-sifatnya sehingga bersifat tetap atau konstan. Sementara variabel lainnya bebas. MLPBL, MLPBP dan MLPP merupakan variabel bebas, sedangkan penguasaan keterampilan bola basket merupakan variabel terikat atau tergantung (tingkat kemampuan tergantung pada variabel bebas). Agar lebih jelas, hubungan antara variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian dilukiskan dalam Gambar 3.1 di bawah ini.

Variabel Bebas



Gambar 3.1

Hubungan Sebab-Akibat antara Metoda dan Penguasaan Keterampilan Bola Basket

Keterangan:

$X_1$  = Kelompok MLPBL

$X_2$  = Kelompok MLPBP

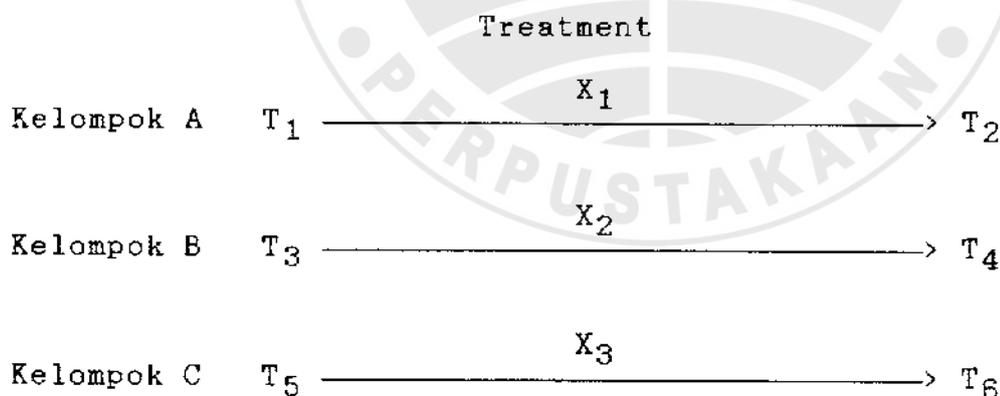
$X_3$  = Kelompok MLPP

Y = Penguasaan keterampilan permainan bola basket

Keempat variabel tersebut di atas merupakan variabel yang menjadi objek pengamatan selama penelitian berlangsung.

Di samping itu, tentunya terdapat variabel-variabel lain yang akan terlibat dan diduga mempengaruhi hasil penelitian, seperti: usia, jenis kelamin, kemampuan awal, aktivitas sejenis di luar eksperimen, fasilitas dan alat yang digunakan, kemampuan guru dalam mengajar, kesediaan mengikuti program latihan, kesehatan, kebugaran jasmani dan bakat peserta didik yang terlibat dalam eksperimen. Untuk itu, variabel-variabel yang bersangkutan perlu dikendalikan supaya tidak berpengaruh terhadap hasil eksperimen. Variabel tersebut dikatakan variabel kontrol.

Dalam suatu penelitian eksperimental perlu dipilih suatu desain yang tepat, sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang diajukan. Desain penelitian dalam studi ini seperti dalam Gambar 3.2 di bawah ini.



Gambar 3.2

Desain Penelitian

Keterangan:

$T_1; T_3; T_5$  = Tes keterampilan awal (sebelum eksperimen)

$T_2; T_4; T_6$  = Tes keterampilan akhir (setelah eksperimen)

$X_1$  = Perlakuan dengan MLPBL

$X_2$  = Perlakuan dengan MLPBP

$X_3$  = Perlakuan dengan MLPP

### 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah para siswa (putra) kelas II Sekolah Menengah Umum di Tasikmalaya dan sampelnya adalah sebagian dari jumlah populasi. Jumlah sampel ditetapkan sebanyak 90 orang. Langkah awal pemilihan sampel adalah menyebarkan daftar isian kepada seluruh siswa tentang kesediaan mengikuti pembinaan atau latihan pembinaan bola basket.

Cara ini dilakukan untuk menjangkau subyek yang bersedia mengikuti pembinaan bola basket. Dengan bersedianya subyek mengikuti pembinaan atau latihan, maka diharapkan subyek tersebut dapat mengikuti seluruh program latihan yang telah ditetapkan dengan sungguh-sungguh, sehingga program latihan berjalan dengan baik.

Dari hasil penyaringan formulir kesediaan mengikuti program latihan yang disebarakan kepada seluruh populasi sebanyak 150 orang, ternyata 108 orang bersedia mengikuti program latihan. Oleh karena jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 90 orang, maka pemilihan sampel dila-

kukan dengan cara acak (random).

### 3.2.1 Penataan Sampel dalam Kaitan dengan Desain Penelitian

a. Sebelum eksperimen dilaksanakan, subyek sebanyak 90 orang itu melaksanakan tes awal keterampilan permainan bola basket. Dalam penelitian ini digunakan tes yang dikembangkan oleh Tim FPOK IKIP Bandung (Nurhasan, 1988), yakni tes melempar dan menangkap bola, tes menggiring bola, dan tes memasukkan bola ke keranjang. Melalui tes ini diperoleh skor yang menunjukkan penguasaan keterampilan teknik dasar subyek dalam permainan bola basket.

b. Kemudian subyek dikelompokkan menjadi tiga kelompok berdasarkan penghitungan T-skor. Pembagian kelompok berdasarkan perolehan skor dari yang terbesar sampai terkecil, sehingga diperoleh tiga kelompok rata-rata memiliki keterampilan teknik dasar awal yang setara dalam permainan bola basket yang seimbang.

### 3.2.2 Penataan Perlakuan pada Sampel dalam Kaitannya dengan Kegiatan Eksperimen

a. Penataan perlakuan untuk masing-masing kelompok dilakukan melalui undian. Dengan demikian diperoleh hasil sebagai berikut: Kelompok A mendapat perlakuan dengan metoda latihan praktek berdistribusi linier (MLPBL), kelompok B mendapat perlakuan dengan metoda latihan praktek berdistribusi progresif (MLPBP), dan kelompok C mendapat perlakuan dengan metoda latihan praktek padat (MLPP).

b. Pelaksanaan kegiatan latihan berlangsung 18 kali pertemuan, dan dua kali tes yakni tes awal dan tes akhir. Ke 18 kali kegiatan latihan ini dibagi menjadi enam kali pertemuan untuk masing-masing materi latihan meliputi (1) mengoper dan menangkap bola, (2) menggiring bola, dan (3) memasukkan bola ke keranjang.

c. Karena keterbatasan sarana dan banyaknya subyek penelitian dari masing-masing kelompok, maka latihan dibagi menjadi dua periode, yakni:

(1) periode pertama pukul 07.30 WIB sampai selesai

(2) periode kedua pukul 10.00 WIB sampai selesai

Lamanya waktu berlatih untuk masing-masing periode latihan adalah 90 menit. Waktu ini setara dengan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar penjas kes. Pembagian periode latihan untuk masing-masing kelompok dilakukan sebagai berikut: periode pertama terdiri atas dua kelompok latihan, sedangkan periode kedua satu kelompok latihan. Secara bergiliran setiap kelompok berganti periode latihan, yakni dimulai pada pertemuan ke-1 periode pertama kelompok A dan kelompok B. Kelompok C pada periode ke-2. Pada pertemuan kedua, periode pertama kelompok C dan kelompok A, sedangkan kelompok B pada periode ke-2. Demikian seterusnya, sehingga setiap kelompok merasakan kegiatan latihan pada masing-masing periode.

d. Yang bertindak sebagai pelatih adalah penulis, dibantu oleh pendidik olahraga SMU dan empat orang mahasiswa

tingkat akhir jurusan POK FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Sebelum melaksanakan kegiatan latihan kepada para petugas pembantu pelaksana latihan disampaikan informasi mengenai tujuan pelaksanaan pelatihan, program latihan, dan tugas-tugas yang harus dilaksanakan selama kegiatan latihan berlangsung, seperti mengawasi gerakan-gerakan yang salah, mengawasi aktivitas siswa selama kegiatan berlangsung, dan memotivasi siswa supaya mengikuti kegiatan sampai pelaksanaan eksperimen selesai. Secara bergiliran petugas pelaksana latihan memberikan materi latihan pada setiap kelompok supaya setiap kelompok menerima materi yang sama.

e. Pada setiap akhir bagian latihan, diadakan penilaian yang dilakukan oleh para petugas pelaksana latihan dengan melihat performa dari subyek yang bersangkutan setelah menerima materi yang dilatihkannya. Performa dinilai berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan skor performa subyek tersebut dihitung skor rata-rata kelompoknya. Setelah ketiga kelompok subyek berlatih selama enam kali pertemuan maka diperoleh skor rata-rata, sehingga dapat diketahui kelompok mana yang mempunyai performa lebih tinggi.

f. Setelah ketiga kelompok subyek berlatih dengan metoda yang berbeda selama 18 kali pertemuan, selanjutnya dilaksanakan tes akhir dengan bahan tes yang sama seperti pada tes awal eksperimen. Pelaksanaan tes akhir dilakukan setelah kegiatan akhir eksperimen dilaksanakan, dan satu minggu sete-

lah berhenti berlatih diadakan lagi tes, yakni tes retensi. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui taraf penguasaan yang melekat (Schmidt, 1991). Melalui tes retensi dapat ditafsirkan efektivitas MLPBL, MLPBP dan MLPP terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket.

### 3.2.3 Penataan Perlakuan Sampel dalam kaitannya dengan Variabel Kontrol

Pelaksanaan kegiatan eksperimen ini dilakukan di lapangan. Karena itu perlu penataan terhadap variabel kontrol dengan maksud supaya tidak "mencemari" hasil penelitian dan terpenuhinya validitas internal yang berarti, perolehan keterampilan benar-benar disebabkan oleh ke-3 metoda berlatih.

Cukup sulit untuk menetapkan dan mengendalikan pengaruh eksternal yang dapat membiaskan hasil penelitian. Namun demikian, untuk mengendalikan pengaruh eksternal tersebut perlu diidentifikasi berbagai karakteristik yang dapat menimbulkan "bias" hasil penelitian. Cara tersebut disebut variabel kontrol. Variabel kontrol dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### a. Kemampuan awal (*entry behavior*) subyek.

Kemampuan awal subyek, khususnya dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket, bisa berpengaruh terhadap hasil latihan. Agar kemampuan awal subyek tidak mempengaruhi hasil eksperimen, maka dilakukan tes awal penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola basket. Setelah itu dilakukan

pembagian kelompok dengan cara menyeimbangkan hasil tes awal untuk masing-masing kelompok, sehingga masing-masing kelompok subyek mempunyai kemampuan rata-rata awal yang relatif setara pada awal periode berlatih.

**b. Jenis Kelamin Subyek**

Untuk menghindari bias hasil eksperimen, dalam penelitian ini digunakan kelompok subyek yang homogen jenis kelaminnya, sehingga seluruh subyek dari masing-masing kelompok berjenis kelamin pria.

**c. Usia Subyek**

Untuk menghindari efek usia subyek terhadap hasil eksperimen, maka semua subyek dalam studi ini adalah siswa kelas II, yang berusia sekitar 15-16 tahun. Dengan demikian usia subyek yang dilibatkan dalam studi ini relatif homogen.

**d. Kesiediaan Subyek mengikuti Program Latihan**

Langkah yang dilakukan adalah menyebarkan daftar isian mengenai kesiediaan untuk mengikuti program latihan yang pada seluruh siswa putra kelas II. Dari hasil penyebaran daftar isian, maka dapat diketahui bahwa subyek dalam studi ini cenderung bersedia mengikuti program latihan dengan baik.

**e. Kehadiran Subyek Dalam Latihan**

Kehadiran subyek dalam mengikuti semua program latihan berpengaruh terhadap hasil eksperimen. Karena itu, sebelum penelitian ini dilakukan beberapa hal dilaksanakan:

- Memberitahukan kepada seluruh subyek tentang maksud dan tujuan diadakannya studi ini, baik bagi kepentingan subyek

maupun kepentingan peningkatan prestasi cabang olahraga bola basket pada umumnya. Dengan demikian diharapkan, semua subyek tidak ragu-ragu untuk mengikuti seluruh program latihan. Apabila subyek merasa ragu, hal ini akan menghambat jalannya program latihan. Subyek yang berperasaan demikian tidak diperkenankan mengikuti program latihan sejak dari awal.

- Setiap kali latihan diadakan pengecekan daftar hadir, dan untuk memotivasi subyek agar mengikuti semua program latihan keikutsertaan mereka oleh guru bidang studi penjaskes yang bersangkutan dimasukkan sebagai bagian dari penilaian untuk bidang studi penjaskes.

#### **f. Kegiatan Sejenis Diluar Eksperimen**

Untuk menghindari bias hasil eksperimen, dilakukan pula pengontrolan terhadap kegiatan-kegiatan subyek di luar kegiatan eksperimen. Subyek diingatkan agar tidak mengadakan kegiatan latihan yang sejenis dengan program latihan yang sedang dilaksanakan, terutama tidak melakukan latihan-latihan permainan bola basket. Kepada guru-guru penjaskes dianjurkan yaitu selama program eksperimen berlangsung tidak memberikan pelajaran permainan bola basket, khususnya pada subyek yang sedang mengikuti program eksperimen.

#### **g. Penggunaan Fasilitas dan Alat Latihan**

Fasilitas dan alat berlatih yang berbeda kualitasnya bisa jadi berpengaruh terhadap hasil latihan. Karena itu, fasilitas dan alat latihan yang digunakan oleh ketiga kelom-

pok latihan setara kualitasnya. Tempat latihan untuk ketiga kelompok dilakukan di lapangan bola basket sama. Bola yang digunakan sebanyak 30 bola yang mempunyai ukuran dan berat yang sama serta memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam peraturan permainan bola basket. Setiap kali berlatih masing-masing kelompok menggunakan bola sebanyak 15 buah. Sehingga satu bola digunakan oleh dua orang.

#### **h. Pembina/Petugas Pelaksana Eksperimen.**

Untuk menghindari bias dari hasil latihan, ketiga kelompok subyek dibina dan dikelola oleh pembina/petugas pelaksana latihan yang sama. Yang terlibat dalam proses pembinaan latihan dalam eksperimen ini adalah penulis dibantu oleh pendidik olahraga sekolah menengah umum dan mahasiswa tingkat akhir jurusan pendidikan olahraga. Para pembantu itu bertugas untuk memberikan tugas-tugas gerak yang harus dilakukan oleh subyek latih, serta mengawasi seluruh tugas gerak tersebut secara konsisten, sesuai dengan program latihan yang telah ditetapkan. Di samping itu mereka ditugaskan untuk melaksanakan tes awal, tes akhir dan tes retensi, serta memberikan umpan-balik dan koreksi terhadap pelaksanaan tugas dari subyek secara individual.

#### **i. Kesungguhan Berlatih**

Bertalian dengan perlakuan (treatment) yang berbeda pada ketiga kelompok, maka kepada seluruh subyek selama eksperimen berlangsung diberikan dorongan dan semangat agar mereka secara bersungguh-sungguh melakukan semua tugas geraknya dengan

rasa tanggung jawab. Mereka dianjurkan untuk memberikan hasil yang terbaiknya pada saat pelaksanaan tesnya.

#### **j. Kesehatan Jasmani**

Faktor kesehatan dan kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap penguasaan hasil belajar motorik. Oleh karena itu, seluruh subyek terlebih dahulu diperiksa kesehatannya oleh dokter untuk mengetahui tingkat kesehatan subyek dalam mengikuti program latihan.

#### **k. Kebugaran Jasmani**

Faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap penguasaan belajar keterampilan motorik adalah kebugaran jasmani. Oleh karena itu seluruh subyek penelitian sebelum melakukan kegiatan latihan terlebih dahulu di ukur tingkat kebugaran jasmaninya. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang digunakan dalam studi ini adalah "tes aerobik" dari Cooper (1988) yakni lari selama 12 menit tanpa berhenti. Berdasarkan data hasil pengukuran, maka diperoleh kebugaran jasmani subyek dalam kategori "sedang".

### **3.3 Instrumen Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka perlu diperoleh data yang meliputi: (1) penguasaan keterampilan teknik-teknik dasar permainan bola basket berdasarkan pada tes awal, tes akhir dan tes retensi; dan (2) performa penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola basket setiap hari latihan selama mengikuti kegiatan eksperimen.

### 3.3.1 Tes Penguasaan Keterampilan Permainan Bola Basket

Untuk mengetahui penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola basket digunakan tes yang disusun Tim FPOK IKIP Bandung (Nurhasan, 1988). Penguasaan keterampilan yang diukur terdiri atas:

- (1) kemampuan mengoper dan menangkap bola;
- (2) kemampuan menggiring bola; dan
- (3) kemampuan memasukkan bola ke keranjang.

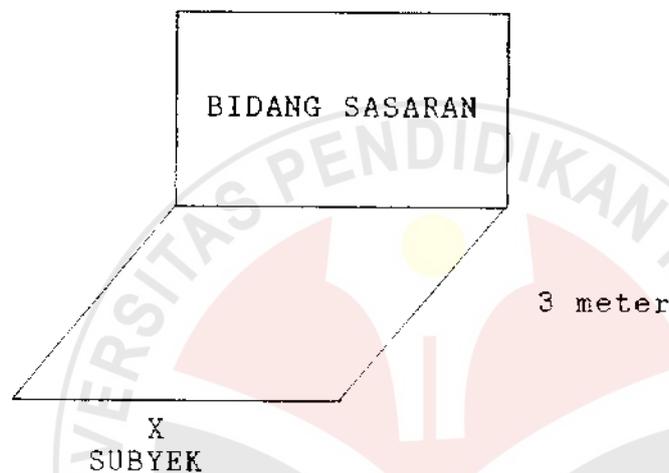
Tes ini digunakan pada saat tes awal, yakni untuk mengukur kemampuan awal setiap subyek, dan pelaksanaan tes akhir yakni untuk mengukur kemajuan yang diperoleh setelah mengikuti semua program latihan. Tes itu juga dipakai dalam pelaksanaan tes retensi yang bertujuan untuk mengetahui penguasaan keterampilan yang melekat setelah sampel berhenti melakukan kegiatan latihan. Tes retensi dilakukan satu minggu setelah sampel berhenti melakukan kegiatan latihan. Tata pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

#### 3.3.1.1 Prosedur Pelaksanaan Tes

##### a. Tes Mengoper dan menangkap bola

Subyek berdiri di belakang garis sambil memegang bola di depan dada. Jarak garis adalah sejauh 3 meter dari dinding tembok. Setelah ada aba-aba "ya" subyek melakukan teknik melempar bola dan menangkap bola (chest pass) sebanyak mungkin selama 30 detik. Selama melakukan tes, apabila subyek melewati atau menginjak garis, frekuensi

lemparan tidak dihitung. Skor dihitung dimulai pada saat bola ditangkap kembali oleh subyek atau kembalian pantulan bola yang bisa ditangkap di belakang garis. Gambar lapangan tes mengoper dan menangkap bola dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 3.3

Lapangan Tes Melempar dan Menangkap Bola

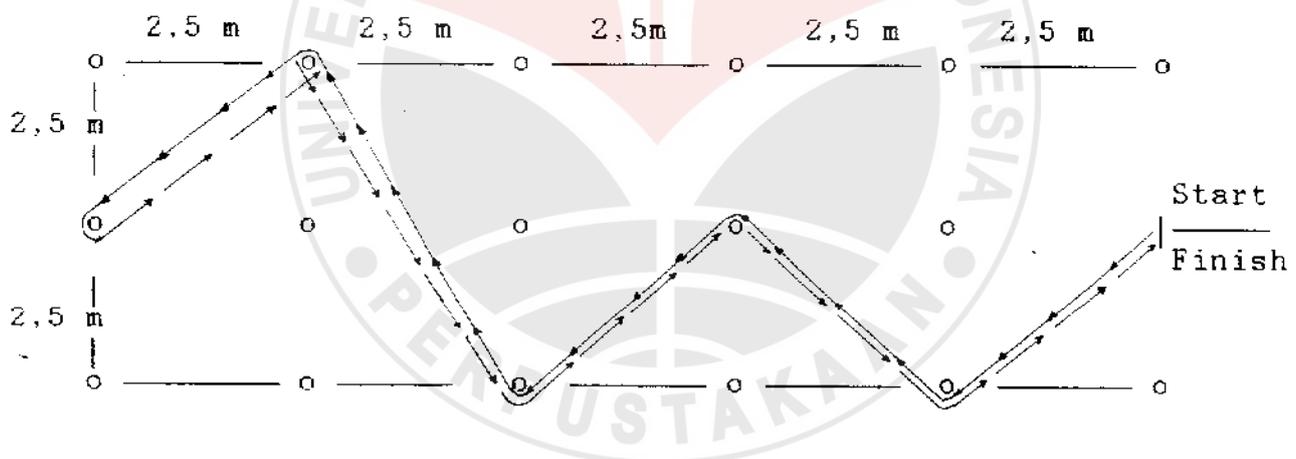
b. Tes menembakkan bola ke keranjang basket

Subyek berdiri di sembarang tempat di bawah, dekat dengan keranjang basket sambil ia memegang bola. Setelah ada aba-aba "ya" subyek berusaha memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam basket selama 30 detik. Sebelum masuk keranjang bola terlebih dahulu harus menyentuh papan basket. Apabila bola langsung masuk ke dalam keranjang maka bola itu tidak dihitung. Skor diperoleh sebanyak bola yang sah masuk ke dalam keranjang.

c. Tes menggiring bola

Subyek berdiri di belakang garis 'start'. Setelah aba-aba "ya", subyek menggiring bola (dribble) melalui enam rintangan dengan rute yang telah ditentukan. Subyek melakukan tugas itu selama 30 detik untuk melewati rintangan tersebut. Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilalui oleh subyek. Apabila subyek melakukan kesalahan dalam melewati rintangan, maka tes di ulang dari mulai garis start, dengan hitungan waktu yang baru.

Rute dan jarak rintangan terlihat dalam gambar di bawah ini.



Gambar 3.4

Route Dribbling Tes

3.3.1.2 Alat-alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes

- a. Bola basket sebanyak tiga buah.
- b. Stop watch dan alat-alat tulis.

- c. Bangku atau tongkat rintangan.
- d. Lapangan bola basket dan dinding yang datar.

### 3.3.1.3 Administrasi pelaksanaan tes

- a. Sebelum tes dilaksanakan, petugas mengisi hari, tanggal, dan bulan pelaksanaan tes, kemudian mencatat nomor urut dan nama subyek pada lembar hasil tes yang telah disediakan.
- b. Subyek mengisi daftar hadir pelaksanaan tes.
- c. Petugas menjelaskan pelaksanaan tes, terutama tentang tujuan, bahan, cara pemberian skor dan cara pelaksanaan tes.
- d. Subyek memperoleh kesempatan untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan tes.
- e. Subyek melaksanakan tes setelah dipanggil oleh petugas sesuai dengan nomor urut yang telah ditetapkan.
- f. Subyek diberi kesempatan dua kali untuk melakukan setiap tes dan skor terbaik ditetapkan sebagai skor hasil tes subyek yang bersangkutan.
- g. Petugas pelaksana menghitung skor pantulan untuk tes mengoper dan menangkap bola, menghitung jumlah bola yang masuk ke keranjang untuk tes memasukkan bola ke keranjang dan mengukur lamanya waktu untuk tes menggiring (dribbling) bola.

### **3.3.2 Pengukuran Performa**

Untuk mengetahui efek penggunaan selang istirahat pada saat mengikuti latihan, maka dilakukan setiap hari latihan petugas pelaksana latihan mencatat perkembangan hasil latihan subyek selama mengikuti kegiatan eksperimen. Jumlah petugas yang mencatat perkembangan hasil latihan dilakukan tiga orang dan ketiga orang tersebut secara bersama-sama melakukan pencatatan terhadap beberapa aspek pengukuran performa dari masing-masing kelompok latihan. Kemampuan performa subyek yang dicatat dan dinilai adalah:

#### **3.3.2.1 Performa Menggiring (Dribble)**

Latihan menggiring dilakukan selama 5 kali pertemuan, di mulai pada pertemuan kedua sampai pertemuan keenam. Pencatatan performa dilakukan pada saat subyek melakukan latihan menggiring, sambil berlari zig-zag sejauh 10 meter. Yang dicatat adalah lamanya waktu yang dibutuhkan oleh subyek melakukan tugas gerak dimulai saat 'start' sampai 'finish'. Pencatatan dimulai pada babak pertama subyek menerima materi zig-zag, sehingga data yang terkumpul untuk kelompok A dan B adalah  $5 \times 10 \text{ meter} \times 3 \text{ repetisi} = 150 \text{ meter}$ . Sedangkan untuk kelompok C  $15 \times 10 \text{ meter}$  adalah 150 meter dilakukan tanpa istirahat.

### 3.3.2.2 Performa Operan

Latihan operan dimulai pada pertemuan ke tujuh sampai ke tiga belas. Jumlah materi sebanyak 8 macam, yakni operan tolakan dada, operan atas kepala, operan pantulan, operan ayunan, operan samping, operan lambung, operan kaitan, dan operan lompat. Penilaian performa dilakukan dengan pengamatan oleh dua orang petugas sebagai juri untuk masing-masing kelompok. Hal ini dilakukan untuk menghindari subyektivitas penilaian. Petugas pencatat yang dalam hal ini sebagai juri, mulai mengadakan penilaian pada saat subyek melakukan setiap teknik gerakan. Kriteria penilaian berkisar 5.00 sampai 9.00.

Untuk masing-masing teknik setiap subyek mendapat satu macam penilaian pada setiap hari latihan. Setelah itu penilaian dijumlahkan untuk seluruh teknik dan dibagi 8 (dibagi 8 karena banyaknya materi yang diajarkan sebanyak 8 macam). Dengan cara tersebut maka dapat dilihat perkembangan performa subyek selama mengikuti latihan. Data hasil pengukuran terlampir.

### 3.3.2.3 Performa Menembak (*shooting*)

Latihan menembak dimulai pada pertemuan ke empat belas sampai ke sembilan belas. Jumlah materi sebanyak 14 macam, yakni tembakan dua tangan dari dada, tembakan dua tangan dari atas kepala, tembakan satu tangan, tembakan satu tangan dari atas kepala, tembakan lompat dua tangan dari atas kepala, tembakan lompat dengan satu tangan, tembakan lay-up dengan

tangan kiri/kanan, tembakan lay-up dengan dua tangan dari bawah, tembakan lay up dengan dua tangan dari atas kepala, tembakan lay-up dengan satu tangan dari bawah, tembakan lay-up satu tangan dari atas kepala, tembakan meloncat di bawah keranjang, tembakan melompat memutar dengan satu tangan, dan tembakan melompat memutar dengan dua tangan. Jumlah seluruh tugas gerak setiap hari latihan masing-masing kelompok sebanyak 216 kali.

Petugas pencatat melakukan penghitungan terhadap setiap bola yang masuk ke dalam keranjang yang dilakukan setiap seri latihan.

#### **3.4 Program Latihan**

Sesuai dengan permasalahan yang diteliti, perlakuan pada ketiga kelompok latihan adalah sama. Kesamaannya meliputi: tugas gerak yang harus dilakukan oleh setiap subyek dari masing-masing kelompok seperti formasi, gerakan dan lamanya pemanasan, materi inti yang harus dilakukan, instruksi-instruksi atau koreksi yang diberikan oleh para pelatih atau pembina, jumlah repetisi (pengulangan) setiap kali melakukan tugas gerak, dan pelepasan.

Perbedaan perlakuan terletak pada pengaturan waktu istirahat. Waktu istirahat untuk kelompok latihan dengan metoda berdistribusi linier untuk setiap seri selama 15 detik dan selang waktu istirahat pada setiap perubahan materi selama 5 menit. Untuk kelompok latihan dengan metoda berdis-

tribusi progresif istirahat pada setiap seri 8 sampai 30 detik dan selang waktu istirahat pada setiap perubahan materi selama 2 sampai 10 menit. Sedangkan untuk kelompok padat tidak diberikan istirahat baik pada setiap seri maupun pada perubahan materi yang dilakukan secara konsisten terus menerus tanpa diselingi istirahat.

Adapun program latihan yang dilaksanakan pada penelitian ini tertulis dalam Tabel 3.1 di halaman berikut.

Tabel 3.1

**PROGRAM LATIHAN KELOMPOK PRAKTEK DISTRIBUSI LINIER (PDL),  
PRAKTEK DISTRIBUSI PROGRESIF (PDP) DAN PRAKTEK PADAT (PP)**

M A T E R I	KELOMPOK LATIHAN		
	P D L	P D P	P P
PERTEMUAN KE 1	Tes Awal	Tes Awal	Tes Awal
PERTEMUAN KE 2 S.D. KE 6			
<b>1. LATIHAN MENGGIRING (DRIBBLE):</b>			
1. Sikap berhenti	15-R1-15-R1-15 R2	15-R1-15-R1-15 R2	45x
2. Berjalan:			
1. Lurus (10 meter)	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
2. Zig-zag (10 meter)	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
3. Berlari:			
1. Lurus (10 meter)	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
2. Zig-zag (10 meter)	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
Jumlah Tugas Gerak setiap latihan	105 kali	105 kali	105 kali
Jumlah istirahat (R1)	150 detik	80-300 detik	-
Jumlah istirahat (R2)	25 menit	10-50 menit	-

Tabel 3.1 (Lanjutan)

M A T E R I	KELOMPOK LATIHAN		
	P D L	P D P	P P
<b>PERTEMUAN KE 7 S.D. KE 13</b>			
<b>2. LATIHAN OPERAN:</b>			
1. Dengan dua tangan:			
1. Operan Tolakan Dada	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
2. Operan Atas Kepala	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
3. Operan Pantulan	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
4. Operan Ayunan	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
2. Dengan satu tangan			
1. Operan Samping	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
2. Operan Lambung	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
3. Operan Kaitan	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
4. Operan Lompat	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
Jumlah Tugas Gerak setiap latihan	240 kali	240 kali	240 kali
Jumlah istirahat (R1)	240 detik	128-480 detik	-
Jumlah istirahat (R2)	40 menit	16-80 menit	-
<b>PERTEMUAN KE 14 S.D. KE 19</b>			
<b>3. LATIHAN MENEMBAK:</b>			
1. Menghadap papan:			
1. Sikap Berhenti			
1. Tembakan dua tangan dari dada	8x-R1-8x-R1-8x R2	8x-R1-8x-R1-8x R2	24x
2. Tembakan dua tangan dari atas kepala	8x-R1-8x-R1-8x R2	8x-R1-8x-R1-8x R2	24x
3. Tembakan satu tangan	8x-R1-8x-R1-8x R2	8x-R1-8x-R1-8x R2	24x
4. Tembakan satu tangan dari atas kepala	8x-R1-8x-R1-8x R2	8x-R1-8x-R1-8x R2	24x

Tabel 3.1 (Lanjutan)

M A T E R I	KELOMPOK LATIHAN		
	P D L	P D P	P P
2. Sikap Melompat:			
1. Tembakan Lompat dengan dua tangan dari atas kepala	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
2. Tembakan Lompat dengan satu tangan	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
3. Sikap Lari:			
1. Tembakan Lay up dengan tangan kanan/kiri	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-3x-R1-3x R2	9x
2. Tembakan Lay up dengan dua tangan dari bawah	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-3x-R1-3x R2	9x
3. Tembakan Lay up dengan dua tangan dari atas kepala	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-3x-R1-3x R2	9x
4. Tembakan Lay up dengan satu tangan dari bawah	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-3x-R1-3x R2	9x
5. Tembakan Lay up dengan satu tangan dari atas kepala	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-10-R1-3x R2	9x
2. Membelakangi Papan:			
1. Tembakan melompat di bawah keranjang	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
2. Tembakan melompat memutar dengan satu tangan	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
3. Tembakan melompat memutar dengan dua tangan	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
Jumlah Tugas Gerak setiap latihan	216 kali	216 kali	216 kali
Jumlah istirahat (R1)	420 detik	224-840 detik	-
Jumlah istirahat (R2)	70 menit	28-140 menit	-
PERTEMUAN KE 20:	TES AKHIR	TES AKHIR	TESAKHIR
PERTEMUAN KE 21:	TES RETENSI	TES RETENSI	RETENSI

Keterangan:

R1 = Istirahat pada setiap materi

R2 = Istirahat pada setiap perubahan materi

### 3.5 Teknik Analisis Data

Pengaruh MLPBL, MLPBP dan MLPP terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket dianalisis berdasarkan perbedaan skor rata-rata dari perolehan skor (*gain score*). Skor perolehan itu ditentukan dengan cara menghitung selisih skor tes awal dan skor tes akhir dari masing-masing kelompok subyek latihan. Hasil perolehan skor tes akhir ada kemungkinan hasilnya lebih kecil, sama dengan, atau lebih besar dari tes awal.

Seberapa nyata makna perbedaan skor rata-rata perolehan dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus statistika. Rumus-rumus yang digunakan sesuai dengan desain perbedaan skor rata-rata perolehan dari ketiga kelompok latihan. Dalam analisis data digunakan rumus-rumus statistika dari Sudjana, (1984).

Selain dianalisis makna perbedaan skor rata-rata perolehan untuk menetapkan efektivitas latihan dari ketiga kelompok latihan, juga dilukiskan kurva belajar dari ketiga kelompok tersebut. Penggambarannya dibuat berdasarkan skor performa pada hari latihan ke satu sampai ke sembilan belas. Dengan demikian dapat diperoleh gambaran mengenai tempo belajar dari

ketiga kelompok, sehingga dapat ditafsirkan dan dianalisis mana diantara metoda yang lebih unggul.

Dengan pendekatan statistik dapat diketahui dan ditetapkan kelompok mana yang lebih efektif dalam mengembangkan penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket.



Tabel 3.1

PROGRAM LATIHAN KELOMPOK PRAKTEK DISTRIBUSI LINIER (PDL),  
PRAKTEK DISTRIBUSI PROGRESIF (PDP) DAN PRAKTEK PADAT (PP)

M A T E R I	KELOMPOK LATIHAN		
	P D L	P D P	P P
PERTEMUAN KE 1	Tes Awal	Tes Awal	Tes Awal
PERTEMUAN KE 2 S.D. KE 6			
<b>1. LATIHAN MENGGIRING (DRIBBLE):</b>			
1. Sikap berhenti	15-R1-15-R1-15 R2	15-R1-15-R1-15 R2	45x
2. Berjalan:			
1. Lurus (10 meter)	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
2. Zig-zag (10 meter)	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
3. Berlari:			
1. Lurus (10 meter)	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
2. Zig-zag (10 meter)	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
Jumlah Tugas Gerak setiap latihan	105 kali	105 kali	105 kali
Jumlah istirahat (R1)	150 detik	80-300 detik	-
Jumlah istirahat (R2)	25 menit	10-50 menit	-
PERTEMUAN KE 7 S.D. KE 13			
<b>2. LATIHAN OPERAN:</b>			
1. Dengan dua tangan:			
1. Operan Tolakan Dada	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
2. Operan Atas Kepala	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
3. Operan Pantulan	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
4. Operan Ayunan	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
2. Dengan satu tangan			
1. Operan Samping	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
2. Operan Lambung	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
3. Operan Kaitan	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30
4. Operan Lompat	10-R1-10-R1-10 R2	10-R1-10-R1-10 R2	30

Tabel 3.1 (Lanjutan)

M A T E R I	KELOMPOK LATIHAN		
	P D L	P D P	P P
Jumlah Tugas Gerak setiap latihan	240 kali	240 kali	240 kali
Jumlah istirahat (R1)	240 detik	128-480 detik	-
Jumlah istirahat (R2)	40 menit	16-80 menit	-
<b>PERTEMUAN KE 14 S.D. KE 19</b>			
<b>3. LATIHAN MENEMBAK:</b>			
1. Menghadap papan:			
1. Sikap Berhenti			
1. Tembakan dua tangan dari dada	8x-R1-8x-R1-8x R2	8x-R1-8x-R1-8x R2	24x
2. Tembakan dua tangan dari atas kepala	8x-R1-8x-R1-8x R2	8x-R1-8x-R1-8x R2	24x
3. Tembakan satu tangan	8x-R1-8x-R1-8x R2	8x-R1-8x-R1-8x R2	24x
4. Tembakan satu tangan dari atas kepala	8x-R1-8x-R1-8x R2	8x-R1-8x-R1-8x R2	24x
2. Sikap Melompat:			
1. Tembakan Lompat dengan dua tangan dari atas kepala	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
2. Tembakan Lompat dengan satu tangan	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
3. Sikap Lari:			
1. Tembakan Lay up dengan tangan kanan/kiri	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-3x-R1-3x R2	9x
2. Tembakan Lay up dengan dua tangan dari bawah	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-3x-R1-3x R2	9x
3. Tembakan Lay up dengan dua tangan dari atas kepala	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-3x-R1-3x R2	9x
4. Tembakan Lay up dengan satu tangan dari bawah	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-3x-R1-3x R2	9x

Tabel 3.1 (Lanjutan)

M A T E R I	KELOMPOK LATIHAN		
	P D L	P D P	P P
5. Tembakan Lay up dengan satu tangan dari atas kepala	3x-R1-3x-R1-3x R2	3x-R1-10-R1-3x R2	9x
2. Membelakangi Papan:			
1. Tembakan meloncat di bawah keranjang	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
2. Tembakan melompat memutar dengan satu tangan	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
3. Tembakan melompat memutar dengan dua tangan	5x-R1-5x-R1-5x R2	5x-R1-5x-R1-5x R2	15x
Jumlah Tugas Gerak setiap latihan	216 kali	216 kali	216 kali
Jumlah istirahat (R1)	420 detik	224-840 detik	-
Jumlah istirahat (R2)	70 menit	28-140 menit	-
<b>PERTEMUAN KE 20:</b>	<b>TES AKHIR</b>	<b>TES AKHIR</b>	<b>TESAKHIR</b>

Keterangan:

R1 = Istirahat pada setiap materi

R2 = Istirahat pada setiap perubahan materi

### 3.6 Teknik Analisis Data

Pengaruh MLPBL, MLPBP dan MLPP terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket dianalisis berdasarkan perbedaan skor rata-rata dari perolehan skor (*gain score*). Skor perolehan itu ditentukan dengan cara menghitung selisih skor tes awal dan skor tes akhir dari masing-masing kelompok subyek latihan. Hasil perolehan skor tes akhir ada kemungkinan hasilnya lebih kecil, sama dengan, atau lebih besar dari tes awal.

Seberapa nyata makna perbedaan skor rata-rata perolehan dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus statistika. Rumus-rumus yang digunakan sesuai dengan desain perbedaan skor rata-rata perolehan dari ketiga kelompok latihan. Dalam analisis data digunakan rumus-rumus statistika dari Sudjana, (1984).

Selain dianalisis makna perbedaan skor rata-rata perolehan untuk menetapkan efektivitas latihan dari ketiga kelompok latihan, juga dilukiskan kurva belajar dari ketiga kelompok tersebut. Penggambarannya dibuat berdasarkan skor performa pada hari latihan ke satu sampai ke sembilan belas. Dengan demikian dapat diperoleh gambaran mengenai tempo belajar dari ketiga kelompok, sehingga dapat ditafsirkan dan dianalisis mana diantara metoda yang lebih unggul.

Dengan pendekatan statistik dapat diketahui dan ditetapkan kelompok mana yang lebih efektif dalam mengembangkan penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket.