

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian adalah salah satu cara dalam mencari suatu kebenaran melalui cara-cara ilmiah atau metode ilmiah. Metode ilmiah itu, berarti kegiatan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan. Sugiyono (2010: 2) menyatakan ciri-ciri keilmuan sebagai berikut, yaitu rasional, empiris, dan sistematis.

Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengetahui dan mengamati cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penggunaan metode eksperimen ini 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. Seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2002: 3) sebagai berikut:

Experimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara satu dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminir atau mengurangi atau menyisihkan factor-faktor lain yang bisa mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Hal ini selaras dengan permasalahan penulis yang ingin mengetahui hubungan sebab akibat dari suatu pendekatan pembelajaran dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar keterampilan bolabasket. Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu pendekatan pembelajaran dan kebugaran jasmani.

Lutfi Nur, 2013

Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bolabasket

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pendekatan pembelajaran adalah variabel bebas aktif dan dibagi ke dalam dua klasifikasi, yaitu pendekatan taktis dan pendekatan teknis. Sedangkan kebugaran jasmani termasuk ke dalam variabel bebas atribut dan dibagi menjadi dua klasifikasi, yaitu kebugaran jasmani tinggi dan rendah. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil belajar keterampilan bolabasket.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dan sampel merupakan bagian yang penting dari sebuah penelitian. Ketelitian dalam menentukan sampel dari sejumlah populasi sangat menentukan hasil penelitian yang dilakukan.

Populasi merupakan individu atau objek yang memiliki sifat-sifat umum. Dari populasi dapat diambil sejumlah data yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah yang diteliti. Sugiyono (2010: 80) menjelaskan sebagai berikut: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.”

Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Cibadak yang berjumlah 130 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 81), “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Adapun pernyataan yang diungkapkan Arikunto (1996: 120), tentang penentuan sampel penelitian:

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, tenaga dan dana.

Selain itu, dijelaskan pula mengenai aturan yang pasti harus berapa jumlah sampel yang diambil, sesuai dengan yang dikatakan Arikunto (2006: 134) bahwa:

Kebanyakan peneliti beranggapan bahwa semakin banyak sampel, atau semakin besar persentase sampel dari populasi, hasil penelitian akan semakin baik. Anggapan ini benar, tetapi tidak selalu demikian. Hal ini tergantung dari sifat-sifat atau ciri-ciri yang dikandung oleh subyek penelitian dalam populasi. Selanjutnya sifat-sifat atau ciri-ciri tersebut bertalian erat dengan homogenitas subyek dalam populasi.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian tidak selalu menghasilkan penelitian yang baik karena hal tersebut tergantung dari sifat-sifat dan ciri-ciri yang terdapat pada subyek penelitian dalam populasi dan juga sampel yang diambil dari populasi dapat pula dengan mempertimbangkan kemampuan peneliti dari segi waktu, tenaga dan biaya.

Dalam suatu penelitian semua anggota populasi dapat dijadikan sebagai sumber data dan dapat pula hanya sebagian anggota populasi saja yang umumnya disebut sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Random Sampling*, sehingga di ambil sebanyak 65 orang yang dijadikan sampel, sebagai kebutuhan peneliti dalam penelitian ini. “Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu, cara demikian dilakukan apabila anggota populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2010: 82). Hal ini sesuai dengan populasi yang diambil untuk dijadikan sampel adalah siswa putra SMP yang usianya sekitar 12-15 tahun, yang bisa dikatakan homogen.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain faktorial 2 x 2. Menurut Sugiyono (2010: 76), bahwa “Desain factorial merupakan desain yang memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel bebas) terhadap hasil (variabel terikat).” Desain ini melibatkan beberapa faktor (peubah bebas aktif dan atribut) yang digarap bersama-sama sekaligus (terdiri dari dua faktor). Dua faktor (peubah bebas) yang terlibat dalam eksperimen ini adalah tingkat kebugaran jasmani dan pendekatan pembelajaran. Digambarkan dalam sebuah Tabel 3.1.

Tabel 3.1.
Desain Penelitian ANAVA 2 x 2

	Pendekatan Pembelajaran	TAKTIS	TEKNIS
	Kebugaran Jasmani	A1	A2
	TINGGI B1	A1B1	A2B1
	RENDAH B2	A1B2	A2B2

Keterangan:

- A = Pendekatan pembelajaran dibagi menjadi dua klasifikasi
- A1 = Pendekatan pembelajaran taktis
- A2 = Pendekatan pembelajaran teknis
- B = Tingkat kebugaran jasmani dibagi menjadi dua klasifikasi
- B1 = Tingkat kebugaran jasmani tinggi
- B2 = Tingkat kebugaran jasmani rendah

μ A1B1 = Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan pendekatan pembelajaran taktis dan memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dalam permainan bolabasket.

Lutfi Nur, 2013

Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bolabasket

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- μ A1B2 = Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan pendekatan pembelajaran taktis dan memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dalam permainan bolabasket.
- μ A2B1 = Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan pendekatan pembelajaran teknis dan memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dalam permainan bolabasket.
- μ A2B2 = Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan pendekatan pembelajaran teknis dan memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dalam permainan bolabasket.

Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menyimpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Sudjana (1992: 7) menjelaskan bahwa “desain penelitian adalah suatu rancangan percobaan (dengan tiap langkah tindakan yang betul-betul teridentifikasi) sedemikian rupa sehingga informasi yang berhubungan atau diperlukan untuk persoalan yang sedang diselidiki dapat dikumpulkan.”

Desain penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor dalam penelitian. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan berkaitan dengan kebutuhan dalam desain penelitian ini, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Seluruh sampel sebanyak 65 orang di tes kebugaran jasmaninya.
2. Setelah mendapatkan data kebugaran jasmani dari populasi tersebut, peneliti membuat daftar ranking dari pertama hingga akhir.
3. Kemudian penulis melakukan manipulasi kepada sampel dengan membagi ke 65 orang tersebut berdasarkan pendapat Verducci (1980: 176), yaitu diambil 27 % kelompok atas dan 27 % kelompok bawah, sesuai kebutuhan peneliti yang masing-masing berjumlah 20 siswa.
4. Dari masing – masing kelompok ditentukan perlakuan (A) pendekatan taktis 20 orang dan (B) pendekatan teknis 20 orang, yang kemudian secara random didistribusikan siswa-siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dan rendah tersebut pada kelompoknya masing-masing yang menjadi 4 kelompok.

Berikut pembagian sampel ke dalam dua kelompok penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2.
Sampel Kedua Kelompok Penelitian

Pendekatan Pembelajaran Kebugaran Jasmani	TAKTIS	TEKNIS	JUMLAH
	A1	A2	
TINGGI B1	10	10	20
RENDAH B2	10	10	20
TOTAL	20	20	40

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data.

1. Tes Kebugaran Jasmani

Untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani, peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk tingkat menengah pertama, dalam Nurhasan (2007: 119). Butir-butir tesnya, terdiri dari:

- a. Tes lari cepat 50 meter
- b. Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri; 60 detik untuk putra)
- c. Tes baring duduk 60 detik
- d. Tes loncat tegak
- e. Tes lari jauh (800 meter untuk putri; 1000 meter untuk putra)

2. Tes Keterampilan Bolabasket

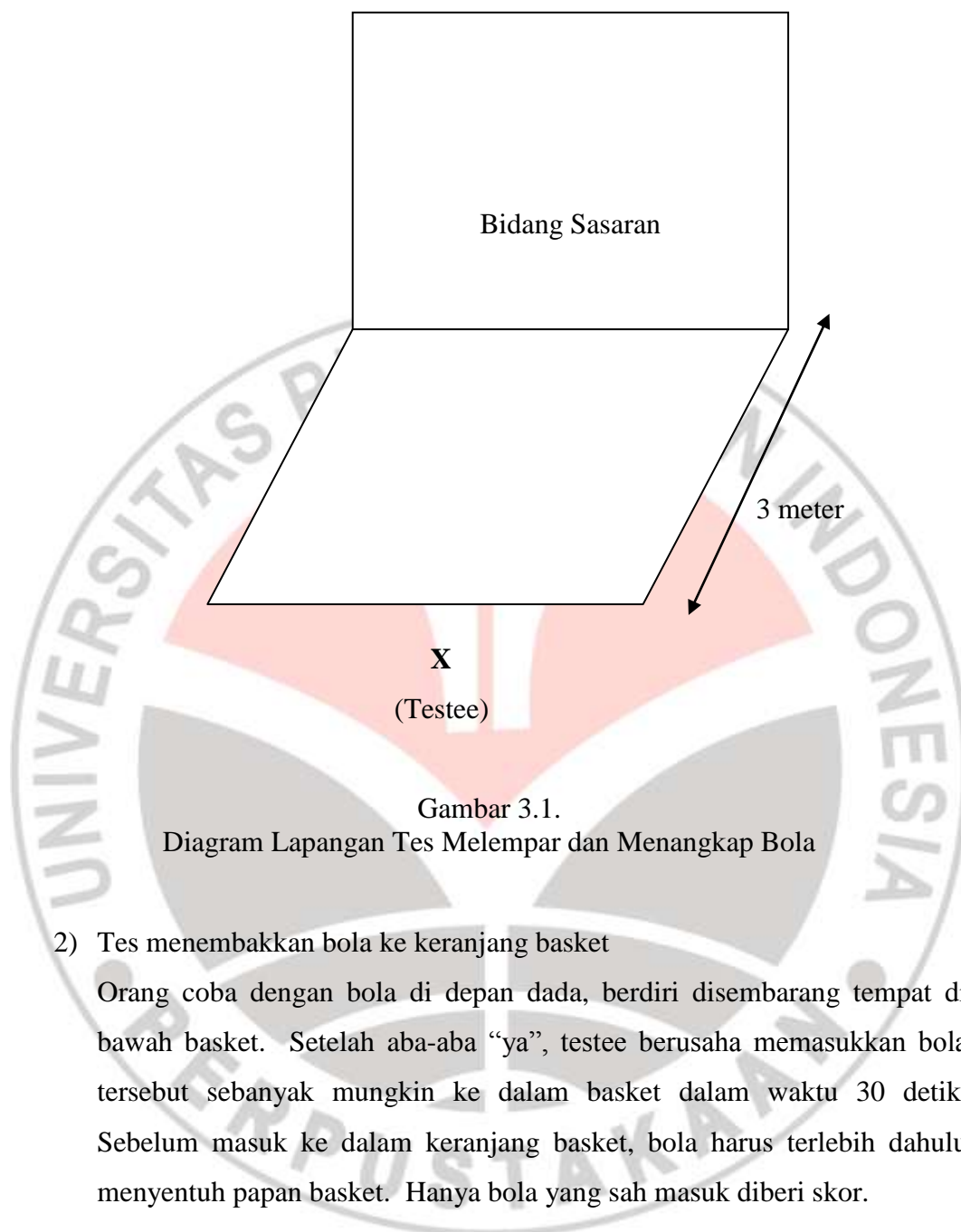
Untuk keterampilan bolabasket, tes yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga tes dengan tingkat r validitasnya 0,89 yang diperoleh dan hasil penghitungan multiple korelasi dengan metode Werry-Doelittle, dalam Nurhasan (2001: 184-187) yaitu “tes melempar dan menangkap bola, tes menembakkan bola ke dalam keranjang, tes menggiring bola.” Tes keterampilan bolabasket ini dapat digunakan untuk:

- a. Mengklasifikasikan keterampilan para siswa.
- b. Menentukan kemajuan hasil belajar siswa.
- c. Mengetahui hasil belajar siswa dan untuk memberikan nilai keterampilan serta siswa dalam cabang olahraga bolabasket.

Untuk lebih jelasnya, mengenai tes keterampilan bolabasket sebagai berikut:

1) Tes melempar dan menangkap bola

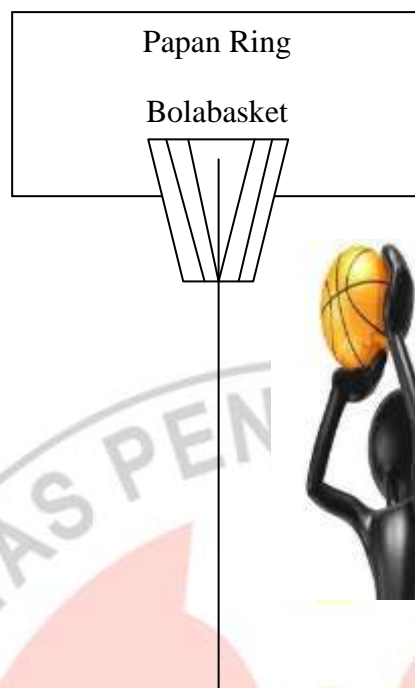
Orang coba dengan bola di tangan, berdiri di belakang garis yang jauhnya 3 meter dari tembok. Setelah aba-aba “ya”, testee berusaha melemparkan bola dalam waktu 30 detik. Selama melakukan tes, testee tidak boleh menginjak atau melewati garis. Apabila pada waktu melakukan lemparan, salah satu atau kedua kaki testee menginjak atau melewati garis, maka lemparan tersebut dianggap tidak sah dan tidak diberi angka. Lemparan dihitung sejak bola lepas dari kedua tangan.



Gambar 3.1.
Diagram Lapangan Tes Melempar dan Menangkap Bola

2) Tes menembakkan bola ke keranjang basket

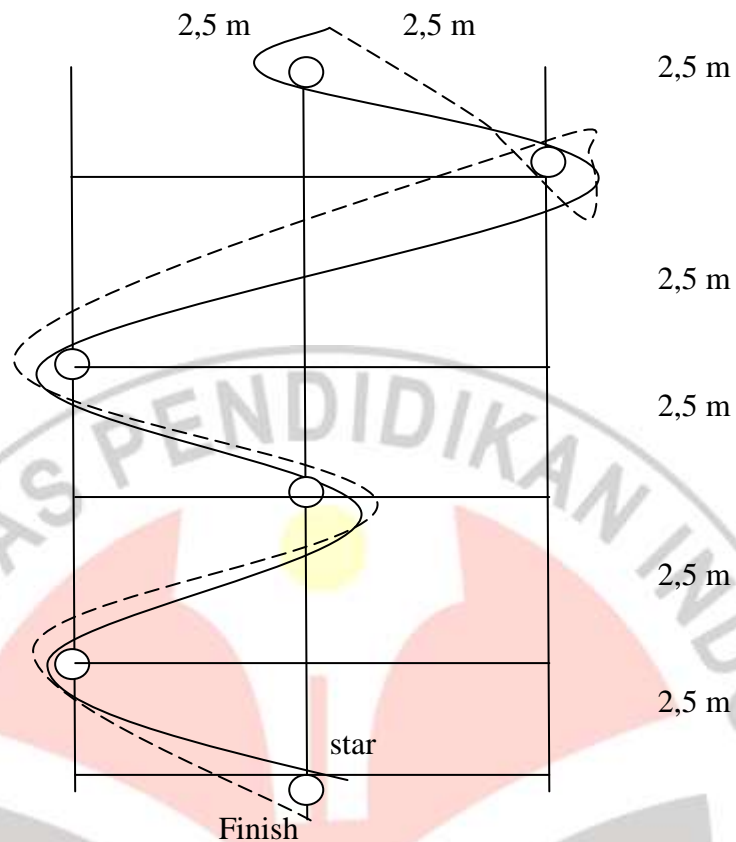
Orang coba dengan bola di depan dada, berdiri disembarang tempat di bawah basket. Setelah aba-aba “ya”, testee berusaha memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam basket dalam waktu 30 detik. Sebelum masuk ke dalam keranjang basket, bola harus terlebih dahulu menyentuh papan basket. Hanya bola yang sah masuk diberi skor.



Gambar 3.2.
Tes Menembakkan Bola Ke Keranjang

3) Tes menggiring bola

Sebelum melakukan tes, testee berdiri dengan bola di belakang garis start. Setelah aba-aba “ya”, testee menggiring bola melalui enam rintangan sebanyak mungkin. Apabila setelah testee mencapai titik start kembali waktu 30 detik belum selesai, maka testee melanjutkan menggiring bola dengan rute seperti semula. Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilalui testee. Apabila testee melakukan salah menggiring atau melalui rute yang salah, maka tes harus diulangi.



Gambar 3.3.
Tes Menggiring Bola

Keterangan:

(a) Jarak antara rintangan ke rintangan 2,5 meter (baik ke depan maupun ke samping).

Untuk mendapatkan keyakinan bahwa skor pembelajaran model pendekatan taktis dan teknis merupakan hasil perlakuan yang dapat digeneralisasikan ke populasi yang ada, maka dilakukan pengontrolan terhadap berbagai kemungkinan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu: validitas internal dan validitas eksternal penelitian.

E. Validitas Penelitian

1. Validitas Internal

Pengontrolan validitas internal adalah pengendalian terhadap variabel–variabel luar yang dapat menimbulkan interpretasi lain. Variabel–variabel yang dikontrol meliputi:

a. Pengaruh sejarah

Selama mengikuti aktivitas latihan atau belajar, sampel tidak diperbolehkan mengikuti aktivitas latihan diluar jadwal eksperimen. Hal ini dilakukan agar kualitas penelitian ini tetap terjaga hingga waktu yang telah ditentukan.

b. Pengaruh pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan

Untuk menghindari adanya proses pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan, perlakuan diberikan dalam waktu tidak terlalu lama, yaitu selama 16 pertemuan, (dua bulan).

c. Pengaruh instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, harus tetap, tidak ada perubahan sedikit pun di dalam pelaksanaannya, artinya setiap tester mendapat hak yang sama dalam setiap tes yang dilakukannya. Yakni tes ini terdiri dari tiga butir tes, yaitu 1) tes melempar bola, 2) tes memasukkan bola ke keranjang basket, 3) tes menggiring bola. Tes ini mempunyai r validitas sebesar 0,89 yang diperoleh dari hasil penghitungan korelasi majemuk dengan metode Werry-Doolittle. Tes keterampilan ini dapat digunakan untuk, 1) mengklasifikasikan keterampilan para siswa, 2) menentukan kemajuan hasil belajar, 3) mengetahui hasil belajar siswa dan untuk memberikan nilai keterampilan dari siswa dalam pembelajaran olahraga bola basket.

d. Pengaruh pemilihan subjek

Dikontrol dengan penempatan subjek yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang lebih sama, subjek dibagi dua kelompok eksperimen dengan *random sampling* terhadap kedua kelompok eksperimen.

e. Pengaruh kehilangan peserta instrumen

Dikontrol dengan terus-menerus memotivasi dan memonitor kehadiran sampel melalui daftar hadir yang ketat sejak dari awal sampai akhir eksperimen.

f. Pengaruh perlakuan

Dikontrol dengan memberikan perlakuan yang sama kepada kelompok eksperimen.

2. Validitas Eksternal

Pengontrolan validitas eksternal adalah pengendalian terhadap beberapa faktor agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Pengontrolan tersebut meliputi:

a. Validitas populasi

Bertujuan agar karakteristik sampel dapat mewakili populasi, sampel diambil secara acak atau random. Dikontrol dengan mengambil sampel siswa dengan tingkat belajarnya yang sama; juga mesti memberikan hak yang sama kepada setiap sampel dalam penerimaan perlakuan penelitian.

b. Validitas ekologi

Dikontrol dengan: (1) seluruh program belajar disusun dan dijadwalkan dengan jelas, misalnya tidak mengubah jadwal yang telah ditetapkan; (2) digunakan satu buah lapangan olahraga yang cukup memadai; (3) tidak memberitahukan kepada siswa bahwa mereka sedang dijadikan subyek penelitian untuk menghindari pengaruh reaktif akibat proses penelitian tersebut.

Pengontrolan validitas internal dan eksternal diharapkan, agar penelitian ini benar-benar merupakan akibat pengaruh dari perlakuan penelitian sehingga dapat berlaku umum terhadap populasi.

F. Langkah-Langkah Penelitian

Dalam penelitian penulis menentukan langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang lebih akurat serta tidak adanya ketimpangan dalam penelitian. Adapun langkah-langkah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan yang meliputi:
 - a. Memepersiapkan rancangan desain proposal penelitian.
 - b. Melakukan pengamatan dan wawancara untuk memperoleh data yang akan dijadikan sampel penelitian.
 - c. Mengumpulkan dokumen-dokumen yang diperlukan terkait dengan variabel penelitian.
2. Penentuan metode, populasi, sampel dan desain penelitian.
3. Penyusunan instrument penelitian.
 - a. Mempersiapkan tes untuk memperoleh data terkait dengan penelitian yang diteliti.
4. Melakukan pengumpulan data
5. Menganalisis data dengan menggunakan teknik analisis data yang tepat dan menguji hipotesis penelitiannya.
6. Mendeskripsikan hasil penelitian dalam bentuk laporan penelitian sebagai karya ilmiah.
7. Membuat kesimpulan hasil penelitian.

G. Pengolahan dan Analisis Data

Penghitungan dan analisis data dalam suatu penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari data yang diperoleh dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Data tes hasil belajar keterampilan bola basket yang telah terkumpul diolah dan dianalisis dengan statistik, antara lain dilakukan penghitungan nilai rata-rata, standar deviasi dan pengujian persyaratan normalitas dari distribusi skor dengan menggunakan Uji Liliefors.
2. Melakukan pengujian homogenitas beberapa varians dengan menggunakan uji Bartlett. Tujuan uji homogenitas data ini adalah untuk mengetahui bahwa data yang diperoleh berasal dari sampel yang homogen atau tidak.
3. Melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varians factorial (ANAVA) dua arah pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan

jika terdapat interaksi maka dilanjutkan dengan Uji Tukey. Dengan demikian hipotesis statistic yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. $H_o : \mu A1 = \mu A2$
 $H_i : \mu A1 > \mu A2$
2. $H_o : \text{Interaksi A x B} = \mu A2$
 $H_i : \text{Interaksi A x B} \neq \mu A2$
3. $H_o : \mu A1B1 = \mu A2B1$
 $H_i : \mu A1B1 > \mu A2B1$
4. $H_o : \mu A1B2 = \mu A2B2$
 $H_i : \mu A1B2 > \mu A2B2$

4. Analisis dan Deskripsi Data

Dalam analisis dan deskripsi data yang dilakukan adalah menganalisa serta mendeskripsikan angka-angka yang ada dari hasil penghitungan statistik. Selain itu, analisis didasarkan pada hipotesis yang dibuat untuk dapat memaknai nilai dan angka yang dihasilkan dari penghitungan.

Keterangan:

- $\mu A1$: Rata-rata hasil belajar keterampilan bolabasket kelompok siswa yang diajar dengan pendekatan taktis secara keseluruhan
- $\mu A2$: Rata-rata hasil belajar keterampilan bolabasket kelompok siswa yang diajar dengan pendekatan teknis secara keseluruhan
- $\mu A1B1$: Rata-rata hasil belajar bolabasket kelompok siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi yang diajar dengan pendekatan taktis.
- $\mu A2B1$: Rata-rata hasil belajar bolabasket kelompok siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi yang diajar dengan pendekatan teknis

- μ A1B2 : Rata-rata hasil belajar bolabasket kelompok siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah yang diajar dengan pendekatan taktis
- μ A2B2 : Rata-rata hasil belajar bolabasket kelompok siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah yang diajar dengan pendekatan teknis

H. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Cibadak, di Kabupaten Sukabumi. Penelitian dilaksanakan di lapang bolabasket SMP Negeri 1 Cibadak, dan pelaksanaan tes kebugaran jasmani dilaksanakan di Stadion KORPRI yang bertempat di Kec. Cisaat Kab. Sukabumi. Waktu penelitian dilaksanakan sekitar dua bulan. Frekuensi pertemuan tiga kali seminggu, jumlah pertemuan perlakuannya adalah 18 kali, tes tingkat kebugaran jasmaninya satu kali, tes awal satu kali, tes akhir satu kali, dan setiap pertemuan perlakuan waktunya adalah 2 x 40 menit (80 menit). Untuk lebih jelasnya mengenai program dan jadwal pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Hari/ waktu : Jumat, pukul 07.30 WIB – selesai.

Tempat : Stadion KORPRI, di Kec. Cisaat, Kab. Sukabumi

2. Pelaksanaan Tes Awal dan Akhir Keterampilan Bolabasket

Hari/ waktu : Minggu, pukul 07.30 WIB – Selesai.

Tempat : Lapangan Bolabasket SMP Negeri 1 Cibadak

3. Pelaksanaan Kelompok Pendekatan Pembelajaran Taktis

Lama Pembelajaran : 2 bulan

Hari/ waktu : Rabu dan Jumat pukul 14.00 – 15.20 WIB

Minggu, pukul 07.30 – 08.50 WIB

Tempat : Lapangan Bolabasket SMP Negeri 1 Cibadak

4. Pelaksanaan Kelompok Pendekatan Pembelajaran Teknis

Lama pembelajaran : 2 bulan

Hari/ waktu : Rabu dan Jumat pukul 16.00 – 17.20 WIB
Minggu, pukul 09.30 – 10.50 WIB

Tempat : Lapangan Bolabasket SMP Negeri 1 Cibadak.

Tabel 3.3.
Program Pembelajaran Bolabasket Pendekatan Pembelajaran Taktis
dan Pendekatan Pembelajaran Teknis

Pendekatan Pembelajaran Taktis		Pendekatan Pembelajaran Teknis	
Pertemuan	Materi/ Fokus Pembelajaran	Pertemuan	Materi/ Fokus Pembelajaran
1	a. Tes kebugaran jasmani (untuk menentukan siswa yang memiliki kebugaran tinggi dan rendah).	1	a. Tes kebugaran jasmani (untuk menentukan siswa yang memiliki kebugaran tinggi dan rendah).
2	b. Tes awal (keterampilan bolabasket).	2	b. Tes awal (keterampilan bolabasket).
3 – 5	c. Melakukan triple threat (passing, dribbling, shooting), tipuan bola, umpan bola dan penerimaan operan.	3 – 5	c. Melakukan operan dada.
6 – 8	d. Melakukan tembakan (shooting) dengan jarak sekitar lima-delapan langkah dari keranjang.	6 – 8	d. Melakukan operan bawah.
9 – 11	e. Membuat jalur operan untuk membantu atau mendukung teman se-tim yang sedang memegang bola.	9 – 11	e. Melakukan operan atas kepala.
12 – 14	f. Membuat jalur operan untuk menciptakan ruang dalam penyerangan/ mencetak angka.	12 – 14	f. Melakukan dribbling (menggiring bola) melewati rintangan.
15 – 17	g. Mengidentifikasi kapan ada jalur terbuka menuju keranjang, kemudian gunakan kekuatan menggiring bola dan melakukan tembakan.	15 – 17	g. Melakukan tembakan (shooting) ke arah tepat sasaran.
18 – 20	h. Melakukan pertahanan 3-2 dan memainkan penyerangan melawan zona pertahanan 3-2.	18 – 20	h. Melakukan teknik dribbling, passing, shooting.
21	i. Tes akhir (keterampilan bolabasket).	21	i. Tes akhir (keterampilan bolabasket).