

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yaitu suatu cara yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan dalam penelitian. Metode penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah eksperimen murni. Menurut Fraenkel (2012) menjelaskan bahwa *of the many types of research that might be used, the eksperimen is the best way to establish cause-and effect relationship among variables*. Maksud dari pernyataan di atas menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk mengetahui sesuatu hal yang tepat. Adapun pendapat lain seperti yang dikemukakan oleh Ahyar (2020) metode eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki pengaruh suatu perlakuan terhadap dampaknya dalam kondisi yang terkendalikan. Dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah suatu metode yang digunakan untuk menguji atau untuk mencari pengaruh hubungan sebab akibat pada suatu penelitian. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki adanya kemungkinan hubungan sebab akibat. Cara yang dilakukan yaitu dengan mengenakan kepada satu kelompok eksperimen suatu kondisi perlakuan yang kemudian membandingkan hasilnya dengan suatu kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan. Alasan penulis menggunakan metode ini karena ingin mengetahui hasil dari Latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi dan akurasi *shooting three point*.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu proses yang akan menjelaskan awal penelitian, proses penelitian dan akhir penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*, karena menurut (Ahyar Dkk., 2020) menegaskan bahwa dalam design ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dalam penelitian ini sampel akan melakukan pretest terlebih dahulu sebelum diberikan treatment, lalu dilakukan pengukuran sebagai hasil pencapaian dari perlakuan yang sudah diberikan.

Dalam desain ini, kedua kelompok menerima pre-test yang sama. Kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan khusus yaitu Latihan *Life Kinetik*, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan konvensional yaitu yang hanya mendapatkan latihan umum. Setelah diberi perlakuan kedua kelompok di tes dengan tes yang sama sebagai tes akhir (*postes*) hasil kedua tes akhir dibandingkan, demikian juga antara hasil tes awal dengan tes akhir pada masing-masing kelompok. Dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group*:

Tabel 3. 1 Desain Pretest-Posttest Control Group
(Sumber: Fraenkel, 2012)

Treatment Group	R	O ₁	X	O ₂
Control Group	R	O ₁	C	O ₂

Keterangan :

R = kelompok *Randomized*.

O₁ = Pretest konsentrasi menggunakan CGT dan akurasi *shooting three point* menggunakan *shooting three point test*.

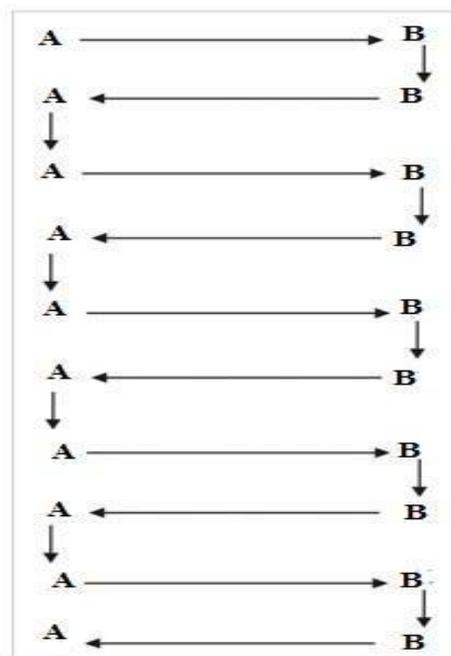
O₂ = Post-test konsentrasi dan akurasi *shooting three point*.

X = kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa Latihan *Life Kinetik*.

C =Kelompok kontrol yang diberi perlakuan konvensional

Agar mempermudah dalam penelitian diperlukan langkah-langkah yang teratur supaya tujuan dan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan. Oleh karena itu agar semua tujuan dan hasil tercapai penulis dalam penelitian ini akan menggunakan *pre-test, post-test group* desain menggunakan *random assignment*. Desain ini sampel akan dibagi kedalam dua kelompok sesuai dengan ranking dari tes awal mulai yang terendah sampai yang tertinggi dengan cara zig-zag atau A-B-B-A, cara yang satu ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (equivalen). Karena dalam penelitian ini melakukan *pre-test* dengan 2 instrument yang berbeda, maka saya mendapatkan 2 data yang akan berbeda hasilnya, oleh karena itu kedua data itu dihomogenkan terlebih dahulu menggunakan *Z-score*, setelah diperoleh data, dilakukan ranking untuk membagi dua kelompok

dengan menggunakan teknik mencocokkan .Dengan tujuan membentuk sampel yang lebih homogen secara kualitas dan kuantitas. Gambaran pembagian kedua kelompok dapat dilihat pada Gambar 3.1.



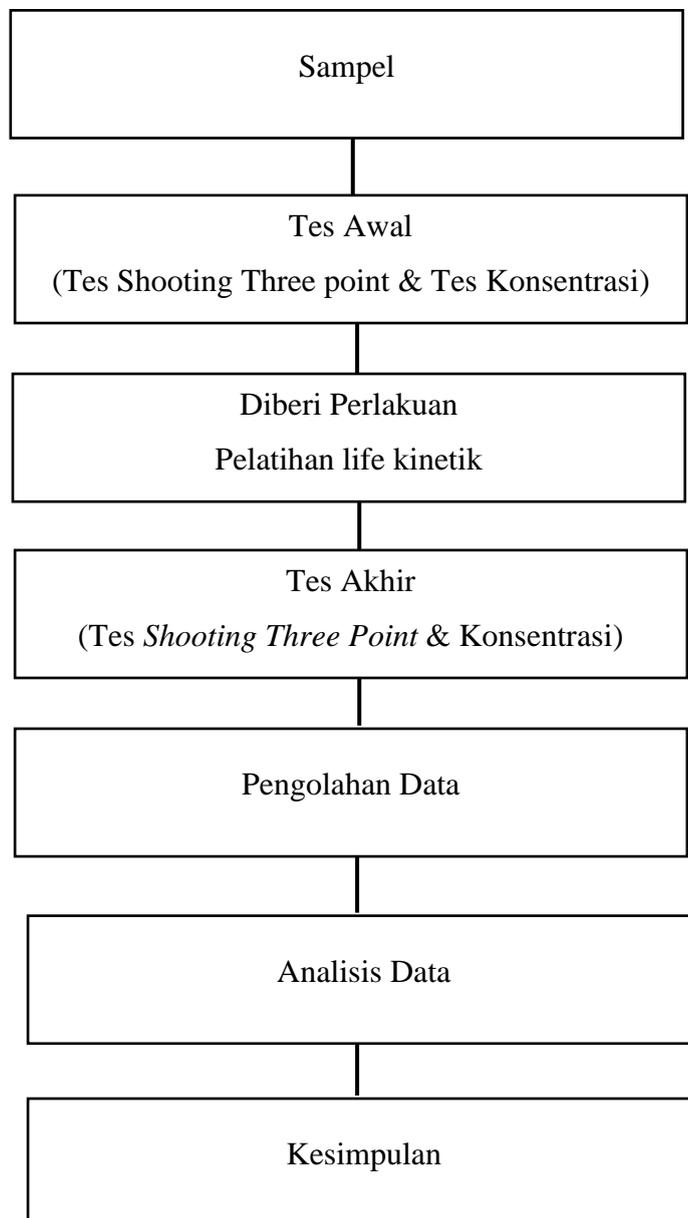
Gambar 3. 1 Desain A-B-A-B

3.3 Prosedur Penelitian

Kedua kelompok melakukan pendinginan dan peregangan yang sama. Adapun prosedur atau langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan populasi dan sampel
2. Mengadakan tes awal (*pre-test*)
3. Melaksanakan latihan / pemberiaan treatment
4. Melakukan tes akhir (*post-test*)
5. Mengolah data
6. Melakukan pengujian hipotesis/analisis data
7. Mengambil kesimpulan

Langkah-langkah penelitiannya penulis deskripsikan dalam bentuk gambar, seperti yang ditulis pada Gambar 3.2.



Gambar 3. 2 Langkah-langkah Penelitian

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Didalam sebuah penelitian terdapat beberapa tahapan yang harus diperhatikan, beberapa diantaranya adalah lokasi, populasi, dan sampel penelitian. Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian tersebut akan dilakukan. Penetapan lokasi penelitian ini juga merupakan tahap yang sangat penting dalam penelitian kualitatif, karena dengan ditetapkannya lokasi penelitian berarti

objek dan tujuan sudah ditetapkan sehingga mempermudah penulis dalam melakukan penelitian. tempat dimana seorang peneliti akan melakukan sebuah penelitian. Menurut Moleong (2017) Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti akan melakukan penelitian terutama dalam menangkap fenomena atau peristiwa yang sebenarnya terjadi dari objek penelitian yang diteliti dalam rangka mendapatkan data-data penelitian yang akurat.

Lokasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan Life Kinetik terhadap konsentrasi dan hasil akurasi *shooting three point* pada pemain bola basket ini bertempat dilapangan basket FPOK Padasuka yang ada di Jalan PHH Mustafa No. 200 Padasuka Bandung, Jawa Barat.

Adapun waktu penelitian, waktu penelitian adalah waktu kapan penulis memberikan perlakuan kepada teste dan pengambilan data, waktu penelitian ini dilakukan mulai tanggal 7 Mei 2021 hingga 27 Juni 2021.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk dapat suatu permasalahan. Data yang dimaksud diperoleh dari suatu objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Ahyar Dkk., (2020) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet Basket putra UKM UPI sebanyak 15 atlet berusia $19,80 \pm 1.01419$ tahun dan telah menggeluti olahraga bola basket kurang lebih 5-7 tahun. Alasan saya memilih populasi tersebut berdasarkan pengamatan dilapangan ketika tim Basket putra UKM UPI bahwa tim ini memiliki akurasi *shooting three point* kurang baik ketika mendapatkan kesempatan menembak pada saat tournament LIMA Basketball Season 7 melawan UNPAD bola pun banyak yang tidak masuk ke dalam *ring*, padahal mereka sudah mempuni teknik *shooting* yang baik. Berdasarkan pengamatan yang sudah dijelaskan pada latar belakang, maka dari itu peneliti memilih populasi dari tim basket tersebut untuk mencoba apakah dengan latihan

Life Kinetik terhadap akurasi *shooting three point* ini dapat terlihat ketepatan menembak *three point* dalam tim Basket putra UKM UPI.

3.5.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Mengenai pengambilan sampel *total sampling*. Menurut Ahyar (2020) *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena terkait dengan penelitian ini tentang akurasi *shooting three point*, yang dimana sudah berkembangnya skema bermain basket yang menunjukkan bahwa tidak seperti dulu hanya pemain *small* yang hanya dapat mengeksekusi *shooting three point*, tetapi semua pemain dituntut untuk dapat mencetak angka *three point shoot*. Sampel yang digunakan terdiri dari 15 atlet putra cabang olahraga bola basket yang berusia $19,80 \pm 1.01419$ tahun.

3.6 Perlakuan Penelitian

Untuk meningkatkan keterampilan dalam olahraga terutama dicabang olahraga bola basket diperlukan proses latihan dalam jangka waktu tertentu. Menurut Harsono (dalam Utama, 2020) “latihan tiga kali setiap minggu (hari senin, rabu dan jum’at), dengan diselingi satu kali istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut”.

Kesimpulan yang ditarik dari penjelasan di atas dapat disimpulkan lebih baik Latihan dilakukan tiga kali seminggu, dengan diselingi satu kali Istirahat agar otot punya kesempatan dan bisa berkembang Beradaptasi dengan hari istirahatnya. Selanjutnya untuk melihat pengaruh dari latihan, menurut Hebbelinek (Utama, 2020) *the effect of training can be observed after two or three week are convenient to label the medium term effects*. Maksud dari gagasan tersebut adalah latihan akan terlihat hasilnya apabila latihan dilakukan setelah dua atau tiga minggu, maka dampak dari latihan akan mendapatkan hasil untuk latihan dalam jangka menengah.

Dalam pelatihan *Life Kinetik* juga terdapat jangka waktu latihan untuk mendapatkan hasil yang baik. Komarudin (2018a) mengemukakan bahwa Pelaksanaan pelatihan *Life Kinetik* dilakukan sebanyak 11 kali, seminggu dua kali. Bentuk pelatihan *Life Kinetik* Kehidupan yang diberikan selama pembelajaran meliputi senam dari tangga, garis lompat, reaksi dan kognisi, lompat silang,

juggling dan lari pelangi. Berdasarkan dari kutipan di atas dijelaskan bahwa lamanya pelatihan *Life Kinetik* adalah 11 pertemuan, dan lebih baik dilakukan seminggu 2-3 kali pertemuan.

Didalam sebuah kegiatan latihan terdapat beberapa tahap yang harus diperhatikan seperti pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Pemanasan sangat diperlukan untuk dapat berlatih dengan aman dan mencegah terjadinya cedera. Menurut Karpovich yang dikutip oleh Harsono (dalam Utama, 2020) .“Pemanasan tidak akan meningkatkan prestasi seorang atlet, tetapi menurutnya pemanasan hanya dibutuhkan untuk menghindari dari cedera-cedera otot dan sendi pada waktu melakukan aktifitas olahraga berat”. Latihan pemanasan dimulai dari peregangan statis, latihan kardio dan peregangan dinamis. Sesuai dengan pendapat Rai (dalam Utama, 2020) “Sebelum melakukan latihan beban lakukan latihan kardio misalnya dengan sepeda, jogging, treadmill dan lain-lain dengan intensitas yang rendah dengan melakukan sekitar 5-10 menit”.

Setelah melakukan pemanasan, atlet diberikan penjelasan mengenai rencana latihan yang akan diberikan. Penyampaian materi latihan sesuai dengan program latihan yang diterapkan, latihan yang harus dilakukan masing-masing kelompok dijelaskan lagi. Setelah pemain sudah siap melaksanakan latihan, maka latihan inti pun dimulai. Setelah melakukan tahapan-tahapan tersebut atlet diharuskan untuk melakukan pendinginan. Atlet diinstruksikan untuk melakukan latihan pendinginan dan peregangan pasif yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit pada otot setelah melakukan latihan, terutama pada otot yang dominan saat melakukan latihan.

Setelah membaca penjelasan di atas, saya sebagai penulis membuat program latihan seperti yang dikatakan oleh (Komarudin, 2018a) bahwa pelatihan *Life Kinetik* dilakukan selama 11 kali pertemuan. Program latihan *Life Kinetik* dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3. 2 Program Latihan *Life Kinetik*

Pertemuan	Materi Latihan	Volume	Intensitas	Repetisi
Pertemuan 1	Test Awal -Tes kemampuan <i>free-throw</i> -Tes <i>Concentration Grid Test</i>			

Pertemuan 2	<p>Ladder A (A1-A4) dengan tipping basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ladder A1 (Melangkah dengan satu kaki) -Ladder A2 (Melangkah dengan kedua kaki) -Ladder A3 (Melangkah satu kaki dan dua kaki) -Ladder A4 (Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur ladder) <p>Ladder B (B1-B4) dengan tipping basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ladder B1 (Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang Ladder drill yang menyerupai zigzag ke arah depan) - Ladder B2 (Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang Ladder drill yang menyerupai zigzag dengan dua kaki keluar ke arah depan) -B3 (Melangkah dengan silang depan) - B4 (Melangkah dengan silang ke belakang) 	60%	40%	6x
Pertemuan 3	<p>Ladder A dengan tipping & shooting three point</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ladder A1 (Melangkah dengan satu kaki) -Ladder A2 (Melangkah dengan kedua kaki) <p>Ladder B dengan tipping & shooting three point</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ladder B1 (Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang Ladder drill yang menyerupai zigzag ke arah depan) - Ladder B2 (Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang Ladder drill yang menyerupai zigzag dengan dua kaki keluar ke arah depan) <p>Ladder C dengan tipping & shooting three point</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ladder C1 (Melangkah ke depan dan ke belakang dengan gerakan double dari samping Ladder) 	61%	40%	8x

	-Ladder C2 (Melangkah ke samping atau melewati Ladder dari arah samping seperti sidestep)			
Pertemuan 4	<p>Ladder A dengan tipping & shooting three point</p> <p>- Ladder A1 (Melangkah dengan satu kaki)</p> <p>-Ladder A2 (Melangkah dengan kedua kaki)</p> <p>Ladder B dengan tipping & shooting three point</p> <p>-B3 (Melangkah dengan silang depan)</p> <p>- B4 (Melangkah dengan silang ke belakang)</p> <p>Ladder C dengan tipping & shooting three point</p> <p>- Ladder C3 (Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari ladder)</p> <p>-Ladder C4 (Memutarakan pinggangsehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang ladder)</p>	62%	40%	8x
Pertemuan 5	<p>Ladder A dengan dribble & shooting three point</p> <p>- Ladder A1 (Melangkah dengan satu kaki)</p> <p>Ladder B dengan dribble & shooting three point</p> <p>- Ladder B1 (Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang Ladder drill yang menyerupai zigzag ke arah depan)</p> <p>Ladder C dengan dribble & shooting three point</p> <p>- Ladder C1 (Melangkah ke depan dan ke belakang dengan gerakan double dari samping Ladder)</p> <p>Jumping Line J</p> <p>-J1A (melangkah melewati linedengan satu kaki kiri satu kakikanan)</p> <p>- J2A (melangkahkan kaki satu kiri dan kanan pada sampingladder)</p> <p>- J3A (melangkah melewati linedengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki)</p> <p>- J4 (kombinasi gerak kaki dan tangan bila mana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama</p>	61%	45 %	6x

	<p>hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangankiri)</p> <p>- J5 (kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan)</p>			
Pertemuan 6	<p><i>Jumping Line J dan Jb</i></p> <p>-J1A (melangkah melewati linedengan satu kaki kiri satu kakikanan)</p> <p>- J2A (melangkahkan kaki satu kiri dan kanan pada sampingladder)</p> <p>- J3A (melangkah melewati linedengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki)</p> <p>- J3b (melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki dengan arah belakang)</p> <p>- J4b (kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kakikiri tepuk dengan tangan kiri dengan arah belakang)</p> <p><i>Ladder A (A1-A4) dengan dribble & shooting three point</i></p> <p>-Ladder A1 (Melangkah dengan satu kaki)</p> <p>-Ladder A2 (Melangkah dengan kedua kaki)</p> <p>-Ladder A3 (Melangkah satu kaki dan dua kaki)</p> <p>-Ladder A4 (Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur ladder)</p>	62%	45%	5x
Pertemuan 7	<p><i>Jumping Line J dan Jb</i></p> <p>- J4 (kombinasi gerak kaki dan tangan bila mana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri)</p> <p>- J5 (kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan)</p>	63%	45%	5x

	<p>- J3b (melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki dengan arah belakang)</p> <p>- J4b (kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kakikiri tepuk dengan tangan kiri dengan arah belakang)</p> <p>- J5b (kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan dengan arah belakang)</p> <p>Ladder B (B1-B4) dengan dribble & shooting three point</p> <p>- <i>Ladder B1</i> (Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang Ladder drill yang menyerupai zigzag ke arah depan)</p> <p>- <i>Ladder B2</i> (Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang Ladder drill yang menyerupai zigzag dengan dua kaki keluar ke arah depan)</p> <p>-B3 (Melangkah dengan silang depan)</p> <p>-B4 (Melangkah dengan silang ke belakang)</p>			
Pertemuan 8	<p>Reaction and Cognition RC</p> <p>- RC1 (melempar bola dan menangkap bola bilamanadikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan kedepan)</p> <p>- RC2 (melemparboladanpenangkap membelakangi pelemar sebelum akan menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanandilangkahkan)</p> <p>- RC3 (melempar bola danpenangkap membelakangi pelemar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC3)</p> <p>Ladder C dengan dengan dribble & shooting three point</p>	62%	50%	7x

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ladder C1</i> (melangkah ke depan dan ke belakang dengan gerakan double dari samping <i>Ladder</i>) - <i>Ladder C2</i> (melangkah ke samping atau melewati <i>Ladder</i> dari arah samping seperti <i>side step</i>) - <i>Ladder C3</i> (melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>) - <i>Ladder C4</i> (memutarakan pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>Ladder</i>) 			
Pertemuan 9	<p><i>Reaction and Cognition RC</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - RC1 (melempar bola dan menangkap bola bila mana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan kedepan) - RC2 (melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan) <p><i>Jumping Cross JC</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - JC1 (melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan di <i>line</i> yang berbentuk plus/+ dan kembali ke tempat semula) - JC2 (silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang di <i>line</i> yang berbentuk plus/+ dan kembali di tempat semula) - JC3 (<i>cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan) 	63%	50%	10x
Pertemuan 10	<p><i>Jumping Cross JC</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - JC1 (melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan di <i>line</i> yang berbentuk plus/+ dan kembali ke tempat semula) - JC2 (silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang di <i>line</i> yang berbentuk plus/+ dan kembali di tempat semula) 	64%	55%	10x

	<p>Juggling JUG</p> <ul style="list-style-type: none"> - JUG1 (Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan catch silang dengan posisi tangan kanan di atas) - JUG2 (melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan catch silang dengan posisi tangan kanan di bawah) - JUG3 (melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan catch silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas) 			
Pertemuan 11	<p>Rainbow Run RR dengan roll ball handling</p> <ul style="list-style-type: none"> - RR1 (melakukan gerakan single out dan back double dengan penambahan bermacam warna di samping ladder) - RR2 (melakukan gerakan single out dan back double dengan menyebutkan bermacam warna di samping ladder) -RR3 (melakukan gerakan single out dan back double dengan menyebutkan bermacam warna di samping ladder diserentakkandengan memutarakan bola pada pinggang. <p>Jumping Cross JC dengan catching and Shooting three point</p> <ul style="list-style-type: none"> - JC1 (melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada jumping cross. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan di line yang berbentuk plus/+ dan kembali ke tempat semula) - JC2 (silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang di line yang berbentuk plus/+ dan kembali di tempat semula) - JC3 (cross depan-belakang kaki kiri dan kanan) 	63%	55%	8x
Pertemuan 12	<p>Ladder A dengan dribble, passing & shooting three point</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ladder A3 (Melangkah satu kaki dan dua kaki) -Ladder A4 (Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kakiatau keluar dari jalur ladder) <p>Ladder B dengan dribble, passing & shooting three point</p> <ul style="list-style-type: none"> -B3 (Melangkah dengan silang depan) 	64%	60%	8x

	<ul style="list-style-type: none"> - B4 (Melangkah dengan silang ke belakang) Ladder C dengan dribble, passing & shooting three point - Ladder C3 (Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari ladder) -Ladder C4 (Memutarakan pinggangsehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang ladder) 			
Pertemuan 13	<ul style="list-style-type: none"> Test Akhir -Tes kemampuan <i>free-throw</i> -Tes <i>Concentration Grid Test</i> 			

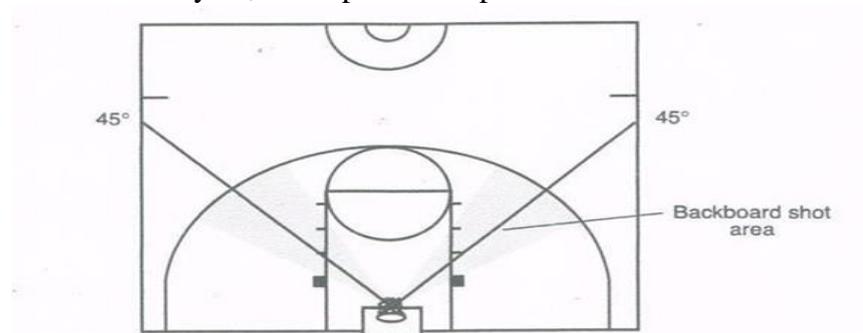
Dasar, cara ukur, perhitungan volume, dan repetisi dilihat dari analisis kebutuhan cabang olahraga bolabasket dalam 1 pertandingan. Data yang di dapat dari analisis *shooting three point* sebanyak 38 dikali kan 2 (kebutuhan latihan) sehingga menjadi 76 kali. Data tersebut dapat dijadikan sebagai acuan volume untuk dijadikan sebagai kebutuhan latihan. Perhitungan repetisi disesuaikan dengan volume dibagi dengan gerakan gerakan latihan *Life Kinetik*. Sedangkan intensitas dilihat dari kebutuhan latihan *Life Kinetik* karena latihan *Life Kinetik* pelaksanaannya dilakukan dengan intensitas 60% alasannya adalah supaya latihan *Life Kinetik* itu dilakukan dengan suasana yang menyenangkan tanpa mengalami kelelahan yang berarti pada siapapun yang melakukan latihan tersebut. Penulis menaikkan volume dikarenakan memakai prinsip overload. Dan menurunkan volume karena dalam prinsip overload terdapat unloading, yaitu penurunan volume dari pelatihan sebelumnya menuju peningkatan kembali di pelatihan selanjutnya.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Adapun menurut (Fraenkel, 2012) menjelaskan “*instrument is intended to measure and to provide evidence that it does. Nonetheless, researchers must still give attention to the way in which they intend to interpret the information*” Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai

media pengumpulan data. Jenis instrument yang digunakan untuk mengukur akurasi *shooting three point* adalah *shooting three point test* ke arah ring dan konsentrasi dengan mengisi *Concentration Grid Test (CGT)*.

Shooting three point Test adalah untuk pelaksanaan pengambilan data hasil *shooting three point*, alat tes yang digunakan menurut (Wissel, 2012) adalah Prosedur pengetesan tembakan 3 angka (*Three Point Shoot*). Menurut Lubis (dalam Zahrony & Wismadi, 2017) *shooting three point test* 10 bola nilai Validitasnya 0,83 dan nilai realibilitasnya 0,69. Dapat dilihat pada Gambar 3.4.



Gambar 3. 3 Posisi 3-Point Shooting
(Sumber: Krause, 2008)

- a. Komponen tes tembakan 3 point ini dilakukan di satu posisi yaitu Right wing (Sayap kanan) dari 5 tempat yaitu: *Left corner* (Sudut kiri), *Left wing* (Sayap kiri), *Top* (Tempat Teratas), *Right wing* (Sayap kanan), *Right corner* (Sudut kanan). Sudut diukur dari titik tepat di bawah ring ditarik garis lurus ke kiri sejajar dengan baseline yang merupakan sudut 0° .
- b. Tujuan: untuk mengetahui hasil ketepatan tembakan tiga angka, dengan cara tes tembakan tiga point.
- c. Alat dan perlengkapan: alat tulis, lembar penilaian, bola, peluit, stopwatch.
- d. Administrasi pelaksanaan: sampel memiliki batas waktu 2 menit. Atlet harus melakukan 10 tembakan dari satu tempat. Atlet harus menggunakan waktu 2 menit untuk melakukan 10 kali tembakan dengan baik dan tepat dalam satu tempat. Anda mendapatkan 2 poin setiap kali Anda membuat dua tembakan berturut-turut.
- e. Prosedur penilaian:
 1. Sukses apabila bola masuk ke ring, diberi nilai 1

2. Gagal apabila sama sekali tidak sampai (air ball) atau tidak masuk ke ring. (10 adalah poin maksimal).
1. Tes Konsentrasi (CGT)
 - a. Tujuan

Untuk mengetahui konsentrasi.
 - b. Alat-alat dan perlengkapan
 - 1) Ruang kelas
 - 2) Alat tulis
 - 3) Lembar CGT
 - 4) Stopwatch
 - c. Tes yang terlebih dahulu diberikan yaitu tes konsentrasi berupa Tes *Concentration Grid Test (CGT)* (Harris dalam Utama, 2020). Dalam melakukan tes ini diperlukan yang memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 00 sampai 99 secara acak. Dapat dilihat pada Gambar 3.4.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Gambar 3. 4 Lembar Grid Concentration Exercise

(Sumber: Komarudin, 2013)

Langkah-langkah melakukan tes:

- 1) Sebelum melaksanakan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama diantaranya:
 - a) Setiap sampel dianjurkan untuk istirahat dengan cukup.
 - b) Sebelum melakukan tes sampel sudah melakukan sarapan
- 2) Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 2 meter.
- 3) Teste mengisi biodata yang telah disediakan.

- 4) Setiap Teste mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik horizontal, vertical

04	05	22	74	07	58	14	02	91
69	94	72	84	43	93	11	67	44
05	12	73	19	25	21	23	37	16
88	46	01	95	98	71	87	00	76

Gambar 3. 5 Contoh Pengisian Tes Grid Concentration Exercise

(Sumber : Komarudin, 2013)

- d. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit.
- e. Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel. Kriteria penilaian tesnya dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3. 3 Norma Penilaian Tes Konsentrasi

(Sumber : Komarudin, 2013)

NO	Kriteria	Keterangan
1	21 keatas	Konsentrasi Sangat baik
2	16 – 20	Konsentrasi Baik
3	11 – 15	Konsentrasi Sedang
4	6 – 10	Konsentrasi Kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat kurang

3.8 Pengolahan data

Setelah data terkumpul maka tahapan selanjutnya melakukan pengolahan data agar data yang diperoleh mengandung arti dan dapat menjawab permasalahan yang diteliti. Untuk membantu analisis tersebut penulis memanfaatkan penggunaan perhitungan statistika dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25 yaitu, dengan menggunakan menu uji normalitas, homogenitas, uji hipotesis serta uji , untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Life Kinetik* terhadap konsentrasi dan hasil akurasi *shooting 3 point* pada pemain bola basket.

3.8.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas ini menggunakan Metode shapiro wilk, shapiro wilk adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Normalitas dalam penelitian ini ada pada taraf signifikansi α 0,05 dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $< 0,05$ berarti bahwa data berdistribusi tidak normal

Jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti bahwa data berdistribusi normal

3.8.2 Uji Hipotesis

1. Uji Paired Sample t-test

Uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data dari hasil dugaan sementara ataupun jawaban sementara. teknik yang digunakan adalah Uji *Paired Sample t-test*. Uji *Paired Sample t-test* bertujuan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan. Uji *Paired Sampel t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis adalah:

- Jika nilai Sig. (*2-tailed*) < 0.05 , maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan,
- Jika nilai Sig. (*2-tailed*) > 0.05 , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

2. Uji Independent Sample t-test

Uji hipotesis menggunakan Uji *Independent t-test*, *Independent t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang berbeda namun. Uji *Independent t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam Uji *Independent t-test* yaitu jika nilai

- Sig. (*2-tailed*) < 0.05 , maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan,
- Jika nilai Sig. (*2-tailed*) > 0.05 , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.