

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Untuk pemecahan atau menyelesaikan suatu masalah penelitian diperlukan suatu metode. Metode adalah suatu cara untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian ini adalah mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan hasil pemecahan suatu masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Terdapat beberapa jenis metode penelitian yang sering digunakan untuk menjawab suatu permasalahan, seperti metode historis, deskriptif, dan eksperimen.

Metode adalah suatu cara atau jalan yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian. Menurut Surakhmad (1990:13) metode adalah:

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama ini dipergunakan setelah penyelidikan memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari suatu penyelidikan.

Penggunaan suatu metode tergantung dari penelitian yang akan dicapai. Penggunaan metode haruslah efektif, efisien, dan relevan. Maksudnya, metode yang digunakan harus mempunyai nilai positif pada tiap perubahan sesuai tujuan yang diharapkan, hemat, dan tepat guna, dengan biaya sedikit dapat menghasilkan penelitian yang maksimal.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *metode eksperimen*. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment* (perlakuan). Di samping itu penulis juga ingin mengetahui

Fedy Fadilah, 2014

Pengaruh Melatih Pendekatan Taktis Dengan Pendekatan Tradisional Terhadap Penguasaan Lay Up shoot Dalam Permainan Bola Basket

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

pengaruh variable bebas terhadap variable terikat yang diteliti. Dengan kata lain bereksprimen adalah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil dan hasil itu yang akan menegaskan bagaimanakah hubungan sebab akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Eksprimen pada umumnya di anggap sebagai metode penelitian yang paling canggih dan dilakukan untuk mengisi suatu hipotesis.

Mengenai metode eksperimen ini, Surakhmad (1998:149) menjelaskan bahwa: “Eksprimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki.”

Penggunaan suatu metode tergantung dari penelitian yang akan dicapai. Penggunaan metode haruslah efektif, efisien, dan relevan. Maksudnya, metode yang digunakan harus mempunyai nilai positif pada tiap perubahan sesuai tujuan yang diharapkan hemat, tepat guna, dengan biaya sedikit dapat menghasilkan penelitian yang maksimal.

Metode penelitian eksperimen merupakan prosedur kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu masalah ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimental dan menyediakan control untuk perbandingan, sehingga diperoleh hasil. Adapun variabel-variabel yang menjadi pokok dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas ke-1 (X_1) Latihan dengan pendekatan Taktis
2. Variabel bebas ke-2 (X_2) Latihan dengan pendekatan Tradisional
3. Variabel Terikat (Y_1) Peningkatan keterampilan *lay-up shoot* bolabasket

Didalam penelitian ini. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-test and Post-test design*. Alasan memilih desain tersebut adalah karena penulis meneliti perkembangan keterampilan bolabasket menggunakan dua metode yang berbeda, dan desain tersebut dianggap tepat untuk digunakan pada penelitian yang dilakukan oleh penulis.

Metode eksperimen digunakan dengan pertimbangan atas dasar sifat penelitian yaitu melihat pengaruh hasil latihan pendekatan taktis dengan pendekatan tradisional terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot*. Kedua kelompok tersebut kemudian menjalani proses latihan.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penentuan populasi bagi seseorang peneliti sangat penting, karena merupakan subyek data dari suatu penelitian yang berada dalam suatu wilayah yang jelas sifat-sifatnya dan lengkap. Populasi mempunyai makna berkaitan dengan elemen, yakni unit tempat-tempat diperolehnya informasi. Elemen tersebut bias berupa individu, keluarga, kelompok sosial, sekolah, kelas dan lain-lain. Dengan kata lain populasi adalah sekumpulan elemen. Sudjana (1982:5) menjelaskan bahwa: “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin hasil menghitung atau pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, daripada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan obyek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”.

Dalam hal ini Sugiyono (2008:117) memberikan penjelasan tentang populasi bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Tangjungsari, sedangkan sampel yang digunakan peneliti adalah siswa yang mengikuti kegiatan siswa putra ekstrakurikuler bolabasket, yang jumlahnya 18 Orang. Penulis mengambil sampel di atas dengan alasan bahwa mereka yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket mayoritas sudah memahami dasar-dasar teknik bolabasket.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian berarti sekelompok subyek dimana informasi diperoleh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sampling Jenuh* artinya sampel yang dipilih adalah semua sampel atlet putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 18 orang, sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwa seluruh anggota ekstrakurikuler dijadikan sebagai sampel penelitian. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2010:124) “ *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi sebagai sampel”. Kemudian Surakhmad (1998:100) menjelaskan bahwa: “Adakalanya masalah penarikan sampel ini ditiadakan sama sekali, dengan memasukkan seluruh populasi sebagai sampel, yakni selama jumlah populasi itu diketahui terbatas”. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka jumlah sampel penelitian yang penulis tetapkan sebesar 100% atau sebanyak 18 orang. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi kurang dari 100 orang.

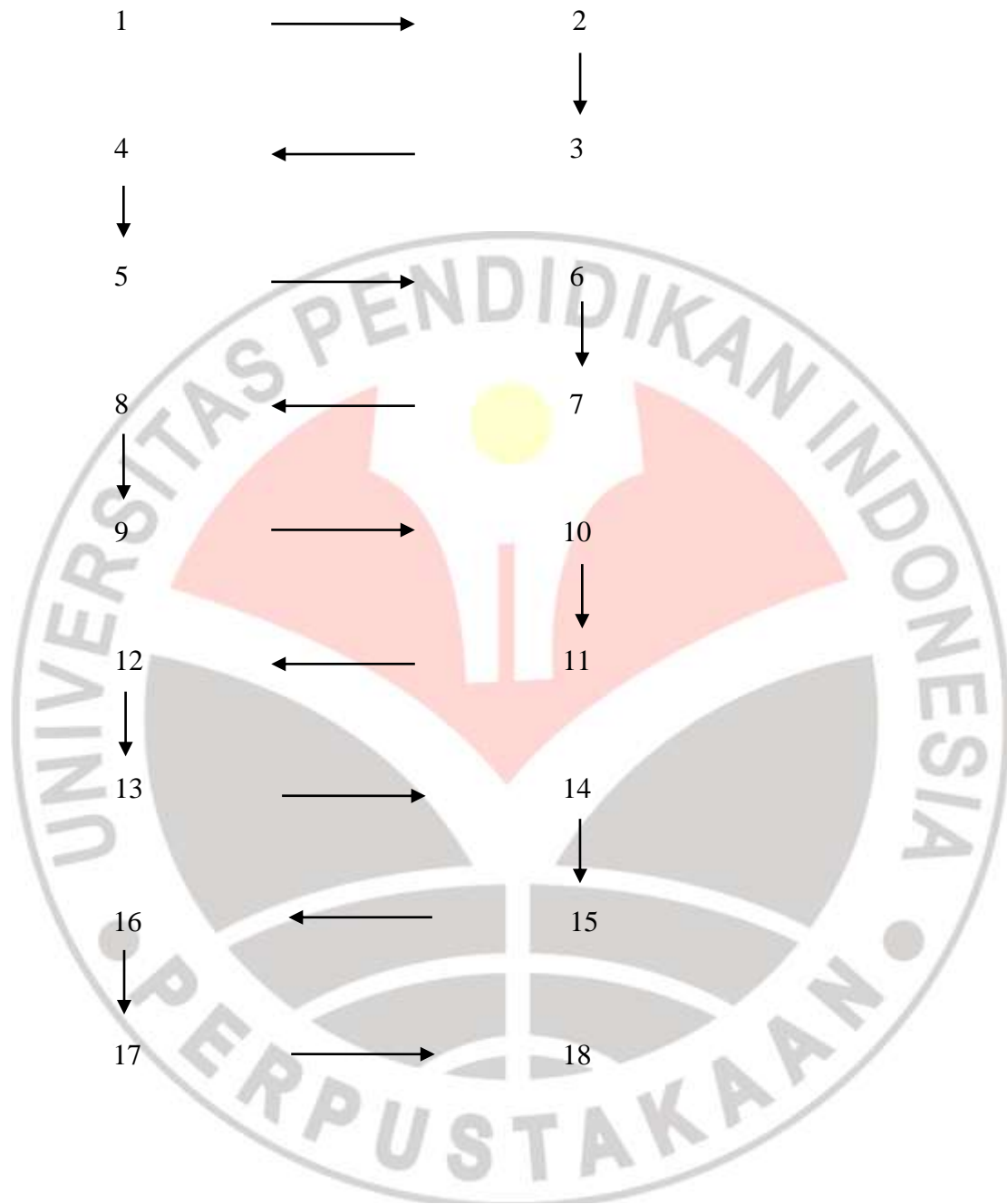
Prosedur untuk pengelompokannya penulis menggunakan sistem ranking, dengan harapan kedua kelompok memiliki kemampuan yang hampir sama dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Sampel sebanyak 18 orang siswa melakukan *pre test* atau tes awal dengan menggunakan tes keterampilan *Lay up shoot* dalam bolabasket yaitu *tes basket per minute*.
- b. Dari hasil tersebut setiap orang diranking dari 1 sampai 18 sesuai dengan hasil tes *lay up shoot* bolabasket.
- c. Menyusuri peringkat dari tes awal mulai dari skor tertinggi sampai skor terendah, kemudian dua obyek yang memiliki skor yang setaraf dijodohkan menggunakan metode *matching* sehingga terdapat dua kelompok yang memiliki keterampilan bolabasket yang hampir sama.
- d. Kemudian mereka dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B.

- e. Menentukan perlakuan (*treatment*) untuk kelompok A diberi pendekatan taktis, sedangkan kelompok B dengan pendekatan tradisional.
- f. Masing-masing kelompok melakukan tes akhir dengan menggunakan tes dasar *lay up shoot* untuk mengetahui peningkatan hasil latihan penguasaan *lay up shoot*.
- g. Masing-masing kelompok menjalani kegiatan eksperimen selama waktu yang telah ditentukan yaitu 6 minggu (16x pertemuan), kemudian dilakukan tes akhir.
- h. Sampel sebanyak 18 orang siswa melakukan *post test* atau tes akhir dengan menggunakan tes keterampilan *lay up shoot* pada bolabasket yaitu *tes basket per minute*.
- i. Data disusun, diolah dan dianalisis yang selanjutnya ditetapkan suatu kesimpulan penelitian.

C. Penentuan Kelompok Sampel

Untuk mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan alur yang menjadi pegangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diinginkan akan sesuai dengan harapan. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penulis dalam penelitian ini menggunakan desain eksperimen yaitu *pre-test, post-test group desain* menggunakan *Matched Subject*. Dalam desain ini sampel dibagi ke dalam dua kelompok yang didasarkan pada hasil dari tes awal. Data hasil tes awal disusun berdasarkan ranking dari yang tertinggi catatan nilainya sampai yang terendah dengan menggunakan Sistem Zig-Zag. Pembagian kelompok ini bertujuan untuk membagi kelompok sampel ke dalam dua kelompok yang seimbang (*equivalen*). Adapun gambaran pembagian kelompok menurut hasil ranking, sebagai berikut :



Gambar 3.1
(Desain Sistem Zigzag)

D. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan pola-pola tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. Pola-pola tertentu tersebut sering disebut dengan rencana penelitian yang memberikan arahan dalam pelaksanaan penelitian. Nasution yang dikutip dari Mustika (2011:45), menjelaskan tentang rencana penelitian sebagai berikut:

Tiap penelitian harus direncanakan, untuk itu diperlukan suatu desain penelitian. Desain penelitian merupakan suatu rencana tentang cara pengumpulan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan tersebut.

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Berdasarkan argument tersebut, maka penulis menggunakan *pre-test post-test* design sebagai desain penelitiannya.

Dalam desain ini sampel diperoleh sebesar jumlah populasi, kemudian diadakan tes awal atau *pre-test*. Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal sampel, dalam hal ini yaitu kemampuan keterampilan dasar *lay up shoot*. Data hasil tes awal disusun berdasarkan rangking, tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan teknik *lay up shoot* sampel mulai dari yang terbesar sampai terendah. Selanjutnya dibagi dua kemudian dua objek yang memiliki skor yang setaraf diijodahkan menggunakan *metode matching* sehingga terdapat dua kelompok yang memiliki keterampilan bolabasket yang hampir sama. Hal ini dilakukan dalam rangka menyeimbangkan komposisi kedua kelompok. Setelah itu sampel diberikan perlakuan atau *treatment*.

Desain penelitian yang penulis gunakan adalah *Pre-test and Post-test Design*. Penulis menggunakan desain tersebut karena dalam pelaksanaan penelitian penulis membagi sampel menjadi dua kelompok yang sama dengan perlakuan yang berbeda.

Adapun konstalasi desain penelitiannya adalah sebagai berikut:

Kelompok eksperimen (A)	O ₁	X ₁	O ₂
Kelompok eksperimen (B)	O ₁	X ₂	O ₂

Gambar 3.2
Desain Penelitian
(Sumber: Lutan,dkk. 2007:161)

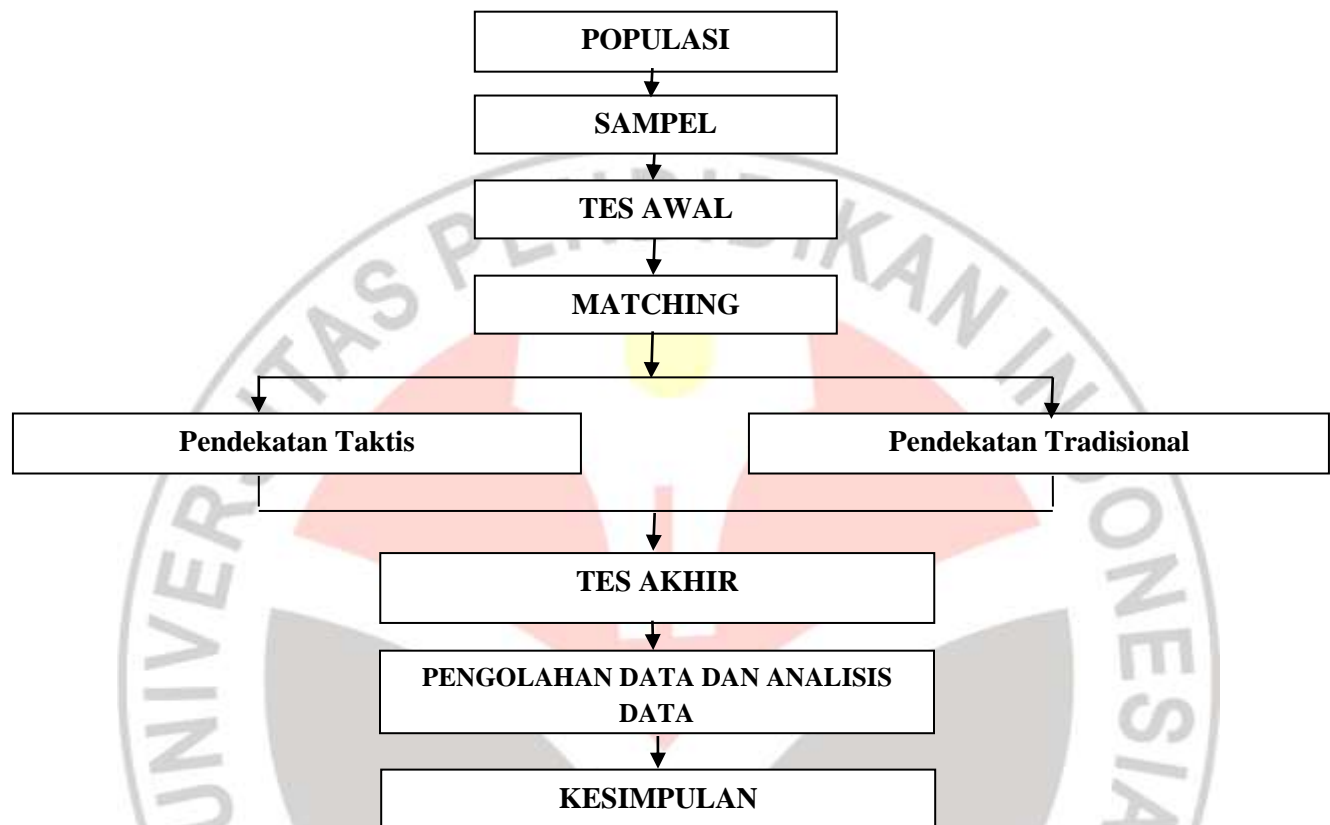
Keterangan:

- A : Kelompok *Pendekatan Taktis*
- B : Kelompok *Pendekatan Tradisional*
- O₁ : Tes Awal
- X₁ : *Treatment (Pendekatan Taktis)*
- X₂ : *Treatment (Pendekatan Tradisional)*
- O₂ : Tes Akhir

Adapun langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan populasi
- b. Memilih dan menetapkan sampel
- c. Mengadakan tes awal
- d. Membagi dua kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B
- e. Melaksanakan latihan
- f. Melakukan tes akhir
- g. Melakukan pengujian hipotesis
- h. Mengambil kesimpulan.

Selain membuat desain penelitian, penulis pun membuat alur untuk melaksanakan penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.3
Prosedur penelitian

E. Definisi Operasional

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan-batasan yang jelas sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bolabasket, Menurut Wissel Han yang di alih bahaskan oleh Bagus Pribadi, (1996:2) bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim yang bertujuan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa.

Fedy Fadilah, 2014

Pengaruh Melatih Pendekatan Taktis Dengan Pendekatan Tradisional Terhadap Penguasaan Lay Up shoot Dalam Permainan Bola Basket

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

2. *Lay Up Shoot*, Menurut Imam Sodikun (1992:64) adalah jenis tembakan yang paling efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring.
3. Metode, menurut kamus besar bahasa Indonesia (1990:580) adalah cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud.
4. Latihan, Menurut Harsono (1988:101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
5. Pendekatan Tradisional, Menurut Mahendra (2007:275) adalah “Suatu cara mengajar yang beranjak dari satu bagian ke keseluruhan”. Metode latihan ini membagi tugas latihan menjadi bagian-bagian kecil yang pada akhirnya digabungkan menjadi keseluruhan bentuk gerak.
6. Pendekatan Taktis, Menurut Hoedaya (2001:17) adalah pendekatan taktis berusaha menghubungkan kemampuan taktis bermain dan keterampilan teknik dasar dengan menekankan pemilihan waktu yang tepat untuk melatih teknik dasar dan aplikasi daripada teknik dasar tersebut kedalam keterkaitannya dengan kemampuan taktis bermain.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat untuk memperoleh informasi. Instrument ini banyak ragamnya, sesuai dengan jenis informasi yang akan dikumpulkan. Suatu syarat yang harus diperhatikan dalam memilih instrument adalah instrument tersebut harus valid (dapat mengukur apa yang hendak di ukur) dan reliable (ketetapan hasil).

Sebagai usaha untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola basket, diperlukan tes dan pengukuran untuk menganalisis dan mengetahui sejauh mana materi latihan yang telah diberikan dan mengukur sejauh mana perkembangan dari materi yang telah diberikan. Karena peran serta tes dan pengukuran akan memberikan gambaran yang pasti akan kondisi penguasaan teknik/kondisi fisik atlet tersebut. Adapun pengertian tes menurut (Nurhasan dan Cholil, 2007:3) menjelaskan bahwa

“Tes adalah merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan”. Sedangkan pengertian pengukuran menurut Nurhasan (1994:1) adalah “Pengukuran adalah suatu proses untuk memperoleh data secara objektif, kuantitatif, dan hasilnya dapat diolah secara ststistika”. Untuk mendapatkan data yang akurat maka penulis melakukan tes mengukur keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dalam permainan bolabasket yaitu *Basket Per Minute*. Tes ini memiliki validitas dan reabilitas sebesar 0,76 oleh(Lubay, 2001).

G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Agar mendapat hasil pengetesan yang objektif, maka harus dihindarkan kesalahan-kesalahan dalam pelaksanaan tes. Adapun prosedur pelaksanaan tes *lay up shoot* sebagai berikut:

Tes Basket Per Minute, (Lubay, 2001)

- a. Tujuan : untuk mengukur keterampilan melaukan *shooting* ke keranjang basket.
- b. Alat yang digunakan :
 - 2 buah bola basket
 - Stopwatch dan peluit
 - Kursi 2 buah
 - Meteran
 - Alat tulis
- c. Pelaksanaan Tes : Testee berdiri di belakang garis tembakan hukuman. Pada saat aba-aba “ya” testee mengambil bola dari kursi sebelah kanan. Dilanjutkan dengan gerakan *lay up shoot* kearah ring basket. Setelah melakukan *lay up shoot*, testee menangkap bola tersebut lau mengepor dengan gerakan chest pass pada temannya yang berada di belakang kursi sebelah kanan. Setelah itu, testee mengambil bola dari kursi sebelah

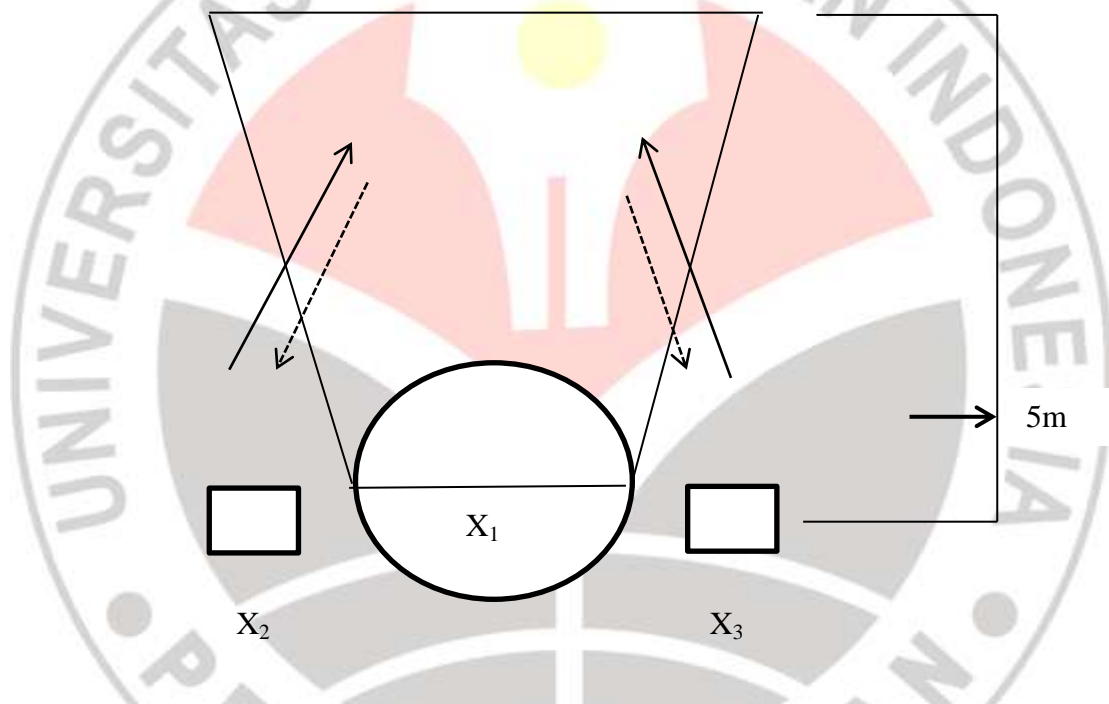
Fedy Fadilah, 2014

Pengaruh Melatih Pendekatan Taktis Dengan Pendekatan Tradisional Terhadap Penguasaan Lay Up shoot Dalam Permainan Bola Basket

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




belakang kursi sebelah kanan. Setelah itu, testee mengambil bola dari kursi sebelah kiri. Dilanjutkan dengan gerakan *lay up shoot* ke arah ring basket, lalu menangkap bola tersebut dan mengoper dengan gerakan *chest pass* pada temannya yang berada di belakang kursi sebelah kiri. Testee berusaha memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam ring basket dalam waktu 1 menit..

Untuk lebih jelasnya lapangan tes *lay up shoot* dapat dilihat pada :



Gambar 3.4
Tes Basket Per Minute

Keterangan Gambar :

-  : Arah *Lay up shoot*
-  : Arah gerakan *chest pass*
-  : Kursi
- X_1 : Testee
- X_2 : Siswa yang membantu pelaksanaan tes
- X_3 : Siswa yang membantu pelaksanaan tes

- d. Penskoran : skor dihitung satu jika tesstee dalam melakukan teknik *lay up shoot* betul dan bola masuk kemudian skor dipilih dari dua kali kesempatan.

Skor nol diberikan jika :

- Testee melanggar peraturan *travelling*, yaitu saat testee melakukan *dribble* langkah testee mendahului gerakan memantul bola.
- Testee melakukan gerakan *lay up shoot* yang salah, yaitu melebihi dua irama langkah kaki.

H. Pelaksanaan Latihan

Untuk memperoleh data yang baik dalam penelitian ini, maka penulis merencanakan tahap-tahap latihan yang akan menunjang keberhasilan tujuan latihan tersebut. Dalam pelaksanaan latihan ini, masing-masing kelompok A dan kelompok B mendapatkan satu bentuk latihan yang berbeda. Kelompok A melakukan bentuk pendekatan taktis dan kelompok B melakukan bentuk pendekatan tradisional. Pelaksanaan latihan dalam penelitian ini dilakukan selama 6 minggu, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Maglischo yang dikutip dari mustika (2011:52) menjelaskan sebagai berikut.

With regard to level of conditioning, it is well known that athletes will improve quite rapidly if they have taken a long layoff and are out of condition when training begins. Most research indicates that they will improve dramatically during the first 6 to 12 weeks.

Pengertiannya bahwa mengenai tingkatan pengaruh keadaan, itu sungguh baik diketahui bahwa atlet akan meningkatkan dengan cepat jika mereka sudah mengambil suatu istirahat sementara dan tidak terpakai ketika pelatihan mulai. Kebanyakan riset menunjukkan bahwa mereka akan meningkatkan secara dramatis sepanjang yang pertama 6 sampai 12 minggu. Dengan 16 kali pertemuan yang dilakukan dalam frekuensi 3 kali dalam seminggu. Untuk frekuensi latihan mengacu pada pendapat Harsono (1988:194) “Sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu”. Setiap minggunya berlatih sebanyak 3 kali di SMP N 2 Tanjungsari yaitu pada hari rabu,

Fedy Fadilah, 2014

Pengaruh Melatih Pendekatan Taktis Dengan Pendekatan Tradisional Terhadap Penguasaan Lay Up shoot Dalam Permainan Bola Basket

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

jum'at, dan minggu. Mengenai hal ini, penulis mengacu pada Bompas yang dikutip dari Mustika (2011:53) yang menyatakan: *'During this time athletes should training 3-5 times per week depending on their level of development in athletes'*. Maksudnya adalah atlet perlu berlatih 3-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat kebutuhannya sebagai atlet dalam olahraga.

Kemudian dalam pelaksanaan latihan penulis membagi menjadi tiga bagian dalam setiap pertemuannya yaitu:

1. Latihan Pemanasan

Latihan pemanasan sangat diperlukan untuk dapat berlatih dengan aman dan mencegah terjadinya cedera. Menurut Karpovich yang dikutip oleh Harsono (1988), 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. Ada baiknya Sebelum melakukan latihan inti dimulai dengan melakukan jogging atau bentuk modifikasi lainnya dengan intensitas yang rendah dengan melakukan sekitar 5-10 menit. Kedua kelompok melakukan pemanasan yang sama.

Sebelum melakukan latihan inti, atlet diinstruksikan untuk melakukan pemanasan dengan bimbingan dari penulis atau melakukan dengan sendiri dengan intruksi dari teman, yaitu melakukan peregangan statis, lari mengelilingi lapangan bolabasket, dan peregangan dinamis yang lamanya kurang lebih 5 sampai 10 menit.

Latihan pemanasan yang diberikan berupa statis yaitu meregangkan seluruh anggota secara sistematis yang dapat dilakukan mulai dari kepala sampai kaki, selanjutnya lari keliling dan diakhiri oleh peregangan dinamis.

2. Latihan Inti

Setelah melaksanakan pemanasan, atlet melaksanakan materi dalam latihan inti sesuai dengan program yang telah penulis susun. Dikarenakan latihan teknik membutuhkan kerja otot yang segar, maka ketika atlet mengalami kelelahan dalam

melaksanakan materi penulis memberikan istirahat sampai kondisi tubuh kembali normal atau mendekati normal.

Masing-masing kelompok melakukan latihan *Lay up shoot* dengan penerapan pendekatan latihan yang berbeda. Kelompok A melakukan *lay up shoot* dengan menggunakan pendekatan taktis, dan Kelompok B melakukan *lay up shoot* dengan menggunakan pendekatan tradisional.

3. Pendinginan

Pendinginan atau cooling down adalah latihan penutup dalam setiap latihan, tujuannya adalah untuk mengurangi rasa sakit pada otot setelah selesai latihan. Setelah melakukan latihan inti, atlet diinstruksikan untuk melakukan lari-lari kecil yang dilanjutkan dengan gerakan pelepasan yang lamanya kurang dari 10 menit.

Contoh dari pendinginan: melemaskan otot-otot dan seluruh anggota persendian dengan volume 4 Bentuk (8 Arah) X @ 8 Hit dan intensitas 100% atau maksimal.

I. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu tahap pertama berupa pelaksanaan tes awal, tahap dua adalah pelaksanaan penelitian berupa pemberian perlakuan metode latihan, dan tahap ketiga melaksanakan tes akhir.

Tabel 3.1
Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Variabel Penelitian	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1	Tes Awal	Rabu, 27 November 2013	13.30 s/d Selesai	Lapangan bolabasket SMP N 2 Tanjungsari
2	Pelaksanaan Penelitian	Rabu, Kamis, Jumat, & Sabtu 4 Desember 10 Januari 2014	14.00 s/d Selesai	Lapangan bolabasket SMP N 2 Tanjungsari
3	Tes Akhir	Senin, 10 Januari 2014.	14.00 s/d Selesai	Lapangan bolabasket SMP N 2 Tanjungsari

Fedy Fadilah, 2014

Pengaruh Melatih Pendekatan Taktis Dengan Pendekatan Tradisional Terhadap Penguasaan Lay Up shoot Dalam Permainan Bola Basket

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

J. Program Latihan

Program latihan ini diberikan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya selama 16 kali pertemuan atau sekitar 6 minggu. Rentang waktu yang dibutuhkan untuk melihat hasil eksperimen (pengaruh dari suatu latihan), yaitu 2-3 minggu untuk menengah dan 4-6 minggu untuk hasil yang maksimal.

Latihan diberikan kepada subyek penelitian dilakukan tiga kali dalam seminggu untuk melihat hasil pengaruh dari latihan menggunakan pendekatan taktis dan pendekatan tradisional terhadap penguasaan *Lay up shoot*. Dalam hal ini, penulis mengacu pada pendapat Harsono (2004: 50) yang menjelaskan, “Atlet sebaiknya berlatih 2 – 5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga”. Selanjutnya menurut Kosasih (1985: 80), menjelaskan bahwa “Latihan tiga kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis”. Adapun latihan yang diperlukan adalah selama enam minggu dan lamanya waktu latihan setiap pertemuan adalah 2 jam pelajaran atau 60 menit.

Setiap latihan yang diberikan haruslah bermanfaat bagi atlet, sehingga terjadi perubahan ke arah yang lebih baik, oleh karena itu latihan yang diberikan harus efektif dan efisien. Maksud efektif dan efisien disini adalah pelatih tahu dan mengerti latihan seperti apa yang dibutuhkan dan sesuai dengan kondisi atletnya serta disesuaikan dengan waktu yang ada. latihan yang efektif dan efisien ialah latihan yang memperhatikan norma-norma dan prinsip-prinsip latihan.

K. Prosedur Pengolahan Data

Setelah data penelitian terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah data dan menganalisis data tersebut secara statistik. Langkah-langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

1. Menghitung skor rata-rata dari setiap kelompok sampel dengan rumus dari

Sudjana (1989:62) :

$$\bar{x} = \frac{\sum Xi}{n}$$

Arti dari tanda-tanda tersebut adalah:

\bar{x} = Rata-rata hitung yang dicari

\sum = Jumlah dari

X_i = Data hasil pengukuran

n = Jumlah sampel

2. Menghitung simpangan baku, menurut Sudjana (1989:94) :

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n-1}}$$

Arti dari tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah:

S = Simpangan baku yang dicari

n = Jumlah sampel

$\sum(x - \bar{x})^2$ = Jumlah kuadrat nilai data dikurangi rata-rata

3. Menguji Homogenitas, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Variansi terbesar}}{\text{Variansi terkecil}}$$

Kriteria pengujian adalah: terima hipotesis jika F -hitung lebih kecil dari F -tabel distribusi dengan derajat kebebasan = (V_1, V_2) dengan taraf nyata $(\alpha) = 0,05$.

4. Menguji normalitas data menggunakan uji Liliefors. Prosedur yang digunakan adalah:

- a. Penggunaan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus Z skor :

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku dari sampel).

- b. Untuk tiap angka baku tersebut, dengan bantuan tabel distribusi normal baku (tabel distribusi Z). Kemudian hitung peluang dari masing-masing nilai X (F_{zi}) dengan ketentuan: Jika nilai Z negatif maka dalam menentukan F_{zi} nya adalah $0,5 -$ luas daerah distribusi Z pada tabel.
- c. Menentukan proporsi masing-masing nilai Z (S_{zi}) dengan cara melihat kedudukan nilai Z pada nomor urut sampel yang kemudian dibagi dengan banyaknya sampel.
- d. Hitung selisih antara $F_{(zi)} - S_{(zi)}$ dan tentukan harga mutlaknya.
- e. Ambil harga mutlak yang paling besar diantara harga mutlak dari seluruh sampel yang ada dan berilah simbol L_o .
- f. Dengan bantuan tabel nilai kritis L untuk uji Liliefors, maka tentukanlah nilai L.
- g. Bandingkanlah nilai L tersebut dengan nilai L_o untuk menghitung diterima atau ditolak hipotesisnya, dengan kriteria:
 - i. Terima H_o jika $L_o < L_\alpha =$ Normal
 - ii. Tolak H_o jika $L_o > L_\alpha =$ Tidak normal

5. Uji Signifikasi peningkatan hasil latihan, dengan menggunakan uji t dengan rumus :

$H_0: \bar{B} = 0$, tidak terdapat pengaruh yang signifikan

$H_1: \bar{B} \neq 0$, terdapat pengaruh yang signifikan

$$t = \frac{\bar{B}}{SB/\sqrt{n}} \quad \text{Untuk masing-masing kelompok}$$

Arti dari tanda-tanda dari rumus tersebut:

t = Nilai t hitung yang dicari

\bar{B} = Rata-rata nilai beda

SB = Simpangan baku

n = Jumlah sampel

Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis: terima H_0 jika $-t_{(1-1/2\alpha)} < t <$

$t_{(1-1/2\alpha)}$ dk (n-1). Dalam hal lainnya H_0 ditolak

6. Uji Signifikasi perbedaan peningkatan hasil latihan, menggunakan uji t:

$H_0: \mu_1 \leq \mu_2$, tidak terdapat perbedaan yang signifikan

$H_1: \mu_1 > \mu_2$, terdapat perbedaan yang signifikan

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s\sqrt{1/n_1 + 1/n_2}} \quad \text{Untuk perbedaan kelompok}$$

t = Nilai t hitung yang dicari

S = Simpangan baku

n_1 = Jumlah sampel kelompok 1

n_2 = Jumlah sampel kelompok 2

\bar{X}_1 = Nilai rata-rata kelompok 1

\bar{X}_2 = Nilai rata-rata kelompok 2

Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis:

- Terima hipotesis jika, $t_{hitung} \leq t_{(1-0.025)}$
- Tolak hipotesis jika, $t_{hitung} > t_{(1-0.025)}$

Batas penerimaan dan penolakan hipotesis

$$1 - \frac{1}{2}\alpha$$

$$1 - (0.025)$$

$$0.975$$

$$Dk = n_1 + n_2 - 2$$

$$= 9 + 9 - 2$$

$$= 16$$

