

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian merupakan penelitian yang unik, *dependent variable* secara langsung dipengaruhi oleh usaha-usaha atau *treatment*. Selain itu, penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat (Fraenkel et al., 2012). Metode penelitian eksperimen merupakan sebagai studi di mana variabel independen dimanipulasi, pengaruhnya pada satu atau lebih variabel dependen yang ditentukan dan tingkat variabel independen ini ditugaskan secara acak ke unit eksperimental dalam penelitian (Fellows & Liu, 2003)

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan *factorial 2 x 2*. Desain faktorial memperluas jumlah hubungan yang dapat diperiksa dalam penelitian eksperimental. *Factorial 2 x 2* pada dasarnya adalah modifikasi dan kelompok kontrol *posttest-only* atau desain kelompok kontrol *pretest-posttest*. Variasi dari desain ini menggunakan dua atau lebih kelompok perlakuan berbeda dan tidak ada kelompok kontrol (Fraenkel et al., 2012). Rancangan penelitian *factorial* dalam penelitian ini memodifikasi dari desain kelompok kontrol *pretest-posttest* yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut pada Tabel 3.1.

Kemampuan Koordinasi	Metode Latihan	
	Drag Flick Training Tool (A1)	Part Method (A2)
Koordinasi Tinggi (B1)	A1B1	A2B1
Koordinasi Rendah (B2)	A1B2	A2B2

Tabel 3.1 : *Factorial Design 2 x 2* (Fraenkel et al., 2012)

Keterangan :

A1 : Metode Latihan (*Drag Flick Training Tool*)

A2 : Metode Latihan (*Part Method*)

B1 : Koordinasi Tinggi

B2 : Koordinasi Rendah

A1B1 : Interaksi antara Metode Latihan (A1) dengan Kemampuan Koordinasi Tinggi (B1)

A1B2 : Interaksi antara Metode Latihan (A1) dengan Kemampuan Koordinasi Rendah (B2)

A2B1 : Interaksi antara Metode Latihan (A2) dengan Kemampuan Koordinasi Tinggi (B1)

A2B2 : Interaksi antara Metode Latihan (A2) dengan Kemampuan Koordinasi Rendah (B2)

### 3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota Hoki Kota Bandung. Hoki Kota Bandung terdiri dari anggota club dan ekstrakurikuler yang ada di kota Bandung. Karakteristik partisipan penelitian ini adalah anggota yang berusia sekitar 15-22 tahun, menguasai teknik dasar hoki terutama mampu melakukan teknik *drag flick* dan bersedia mengikuti pelatihan *drag flick* hoki ruangan dari awal sampai akhir. Di tambah dengan satu orang peneliti, satu orang dokumentasi, satu orang pencatat data, dan dua orang pelatih yang salah satunya merupakan pelatih Timnas hoki Ruangan Indonesia.

### 3.3 Populasi dan Sampel

Keterampilan (*skill*) untuk memainkan suatu gerakan cabang olahraga adalah murni hasil pelatihan dan tidak ada hubungannya dengan faktor umur (Santosa, 2017, hlm 305). Artinya tidak secara otomatis bahwa partisipan dengan usia lebih tua memiliki keterampilan yang lebih baik dari yang lebih muda. Hoki Kota Bandung merupakan sebuah perkumpulan hoki yang mempunyai banyak pemain yang berkualitas dan pemasok pemain Timnas hoki ruangan terbanyak se-Indonesia. Maka dari itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di Hoki Kota Bandung. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random assignment*, dengan populasi sebanyak 20 orang. *Random*

*assignment* adalah prosedur yang digunakan setelah kami memiliki sampel peserta dan sebelum kami memaparkan mereka ke pelatihan (Ary et al., 2010).

Penentuan kelompok sampel berdasarkan hasil tes *Eye Hand Coordination*, sehingga nanti akan ada kelompok berkoordinasi tinggi dan kelompok berkoordinasi rendah. Setiap kelompok terdiri dari 6 sampel di kelompok A dan 6 sampel di kelompok B, kemudian di kelompok A di bagi dua menjadi kelompok A1 dan A2 yang terdiri dari masing-masing 3 sampel dan di kelompok B juga dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok B1 dan B2 yang terdiri dari masing-masing 3 sampel. Penentuan sampel ini berdasarkan pada teori (Verducci & Frank, hlm. 176) yaitu diambil 27% kelompok atas dan 27% kelompok bawah. Hal ini sesuai dengan kebutuhan peneliti yang masing-masing berjumlah 6 orang kelompok koordinasi tinggi dan 6 orang kelompok koordinasi rendah.

### 3.4 Validitas Internal dan Eksternal

#### 3.4.1 Validitas Internal

Validitas Internal merupakan persyaratan dasar jika seseorang ingin menarik kesimpulan yang benar dari suatu percobaan. Menurut pendapat Ary (2010), validitas internal pada dasarnya adalah masalah pengendalian. Pengendalian yang tepat dapat menghilangkan variabel asing yang dapat menyebabkan interpretasi alternatif. Kelemahan pada penelitian yang menggunakan metode eksperimen dengan desain *factorial* menurut (Fraenkel et al., 2012) dapat dilihat pada tabel 3.2.

Design	Threat											
	Subject Characteristics	Mortality	Location	Instrument Decay	Data Collector Characteristics	Data Collector Bias	Testing History	Maturational	Attitude of subjects	Regression	Implementation	
Factorial with randomization	++	++	-	++	-	-	+	+	++	-	++	-
Factorial without randomization	?	?	-	++	-	-	+	+	+	-	?	-

Key: (++) = strong control, threat unlikely to occur; (+) = some control, threat may possibly occur; (-) = weak control, threat likely to occur; (?) = can't determine; (NA) = threat does not apply.

Tabel 3.2 *Internal Validity*

Pada penelitian ini, validitas internal yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut :

#### 1. *Location*

Lokasi tertentu di mana data dikumpulkan, atau di mana intervensi dilakukan dapat menciptakan penjelasan alternatif untuk hasil. Pada penelitian ini,

lokasi yang dijadikan penelitian tidak berpindah-pindah, yaitu di lapangan Hoki Kota Bandung. Hal tersebut akan dapat memudahkan peneliti dan sampel dalam melakukan penelitian.

## 2. *Data Collector Characteristic*

Karakteristik pengumpul data merupakan bagian tak terhindarkan dari kebanyakan instrumenasi dan juga dapat memengaruhi hasil. Seperti jenis kelamin, etnis, pola bahasa, atau karakteristik lain dari individu yang mengumpulkan data dalam suatu penelitian dapat memengaruhi sifat data yang mereka peroleh. Pada penelitian ini, karakteristik pengumpulan data mengumpulkan sampel atlet hoki yang berusia 15 - 22 tahun yang merupakan anggota dari Hoki Kota Bandung.

## 3. *Data Collector Bias*

Ada juga kemungkinan bahwa pengumpul data dan/atau pencetak gol dapat secara tidak sadar mengubah data sedemikian rupa untuk membuat hasil tertentu (seperti dukungan atau hipotesis) lebih mungkin terjadi. Pada penelitian ini, untuk menghindari bias data maka peneliti meminta bantuan kepada beberapa rekan yang memiliki kapasitas untuk membantu peneliti di lapangan, seperti para pelatih dan pemain hoki *indoor*.

## 4. *Attitude of Subject*

Bagaimana subjek melihat suatu studi dan berpartisipasi di dalamnya juga dapat mengancam validitas internal. Pada penelitian ini, peneliti menekankan kepada kelompok sampel agar mengikuti penelitian secara bersungguh-sungguh sesuai kesepakatan awal yang menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi secara baik dalam penelitian ini.

## 5. *Implementation*

Perlakuan atau metode dalam studi eksperimental harus dilakukan peneliti, guru yang terlibat dalam studi, konselor, ataupun orang lain. Fakta ini meningkatkan kemungkinan bahwa kelompok eksperimen dapat diperlakukan dengan cara yang tidak diinginkan dan belum tentu menjadi bagian dari metode, tetapi memberikan mereka keuntungan dalam satu atau lain hal. Ini dikenal sebagai ancaman implementasi.

### 3.4.2 Validitas Eksternal

Validitas eksternal mengacu pada sejauh mana temuan-temuan penelitian dapat digeneralisasikan kepada subjek, pengaturan, dan perawatan lain (Ary et al., 2010). Validitas eksternal adalah pengendalian terhadap beberapa faktor supaya hasil dapat digeneralisasikan. Validitas eksternal yang merupakan kelemahan dari metode penelitian eksperimen dengan menggunakan desain faktorial menurut (Fraenkel et al., 2012) adalah sebagai berikut :

#### 1. *Subject Characteristic*

Pemilihan karakteristik subjek untuk penelitian dapat mengakibatkan individu (atau kelompok) berbeda satu sama lain dalam cara yang tidak diinginkan yang terkait dengan variabel yang akan dipelajari. Pada penelitian ini peneliti memilih jenis kelamin laki-laki dan dibentuk kelompok sesuai tingkat koordinasi.

#### 2. *Instrument Decay*

Instrumentasi dapat menimbulkan masalah jika sifat instrumen (termasuk prosedur penilaian) diubah dalam beberapa cara atau lainnya. Ini biasanya disebut sebagai peluruhan instrumen. Hal ini dapat diatasi dengan instrument yang akan digunakan pada penelitian ini telah diperiksa dengan cermat dan setiap perubahan yang ditemukan sudah diperbaiki.

#### 3. *Testing*

Mengambil tes sekali dapat memengaruhi performa subjek saat tes dilakukan lagi. Dalam desain yang menggunakan *pretest*, subjek dapat memperoleh hasil yang lebih baik pada *posttest*, karena mereka telah mempelajari materi dari subjek *pretest*, telah terbiasa dengan format tes dan lingkungan pengujian, telah mengembangkan strategi untuk mengejar tes yang lebih baik, atau tidak terlalu cemas tentang ujian yang kedua kalinya.

#### 4. *History*

Ancaman ketika terjadi hal yang tidak terduga atau tidak direncanakan terjadi selama penelitian.

#### 5. *Maturation*

Perubahan (biologis atau psikologis) yang mungkin terjadi kepada subjek penelitian. Perubahan yang terjadi dikarenakan fungsi dari perjalanan waktu.

Mengatasi hal ini peneliti mempunyai asumsi bahwa dalam pemberian materi, waktu, tempat dan perlakuan setiap metode selama penelitian akan sama dan pematangan materi sebelum diberikan.

#### 6. *Regression*

Kecenderungan umum untuk subjek yang mendapatkan skor sangat tinggi atau sangat rendah pada *pretest* untuk mendapatkan skor yang mendekati mean (regresi menuju mean) dalam *posttest*.

### 3.5 Batasan Penelitian

Batasan penelitian ini bertujuan untuk membatasi pembahasan pada pokok permasalahan penelitian saja. Ruang lingkup menentukan konsep utama dari permasalahan sehingga masalah-masalah dalam penelitian dapat dimengerti dengan mudah dan baik. Dalam batasan penelitian ini menggunakan sampel penelitian sebanyak 12 sampel, selanjutnya tingkat koordinasi mata-tangan dibagi menjadi dua, yaitu kelompok koordinasi tinggi dan koordinasi rendah dengan menggunakan instrumen *speed coordination reaction*.

Dengan demikian, sehubungan dengan jumlah populasi adalah anggota laki-laki Hoki Kota Bandung sebanyak 20 orang. Akan tetapi, tidak semua anggota dijadikan sampel, hanya yang sudah mampu melakukan minimal *drag flick* saja yang diambil sebagai sampel penelitian.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Tes keterampilan memerlukan lingkungan yang mirip dengan lingkungan permainan dan prosedur standar untuk administrasi, tes keterampilan dinilai sampai batas tertentu pada konsistensi antara pengujian dan lingkungan kerja (Kumar, 2010). Pada penelitian ini instrument penelitian berupa tes koordinasi yang dilaksanakan di LAB FPOK UPI Bandung, tes kecepatan dan tes ketepatan *drag flick*. Untuk lebih jelasnya, instrumen penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

#### 3.6.1 Eye – Hand Coordination

Instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi adalah Speed Coordination Reaction.



Gambar 3.1 Speed Coordination Reaction

1. Tujuan : Mengukur kecepatan koordinasi.
2. Pelaksanaan :
  - a. Peserta duduk di kursi yang sudah disediakan dengan tangan menyentuh tombol.
  - b. Peserta diberi kesempatan tes sebanyak 5 kali.
  - c. Jika lampu hijau menyala maka lepaskan tangan kanan dan tekan kembali tombol dengan tangan kanan.
  - d. Jika lampu merah menyala maka lepaskan tangan kiri dan tekan kembali tombol dengan tangan kiri.
  - e. Angka yang muncul pada alat speed coordination reaction merupakan hasil dari tes, dan itu yang dijadikan ukuran nilai dari tes ini.

### 3.6.2 Tes Kecepatan

Dalam melaksanakan tes kecepatan, instrumen yang akan digunakan adalah Instrument SKLZ Sport Radar dengan kecepatan 14 – 150 mph (Miles Per Hour / Mil Per Jam), atau alat ini juga bisa membaca kecepatan dengan jenis Kph (Kilometer Per Hour) dengan minimum kecepatan yang dapat ditangkap oleh radar ini adalah 23 km/jam – maksimum kecepatan 199 km/jam.



Gambar 3.2 SKLZ Sport Radar (Book, n.d.)

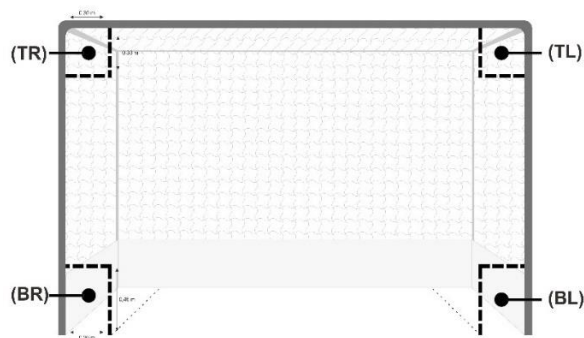
1. Tujuan : Mengukur kecepatan pukulan Drag Flick
2. Alat : Bola, stik hoki, gawang, 4 batu alkaline tipe C dan SKLZ Sport Radar
3. Pelaksanaan :
  - a. SKLZ Sport Radar dinyalakan dan ditempatkan di belakang gawang dan pastikan tidak ada yang menghalangi radar didepannya.
  - b. Nyalakan SKLZ Sport Radar dan pilih tipe waktu yang akan muncul pada layer SKLZ.
  - c. Peserta tes bersiap di area luar lingkaran untuk melakukan drag flick.
  - d. Ketika peserta tes siap, peserta tes langsung melakukan teknik drag flick secepat dan sekuat mungkin ke area gawang.
  - e. Waktu akan muncul dengan sendirinya setelah bola di arahkan ke gawang dan waktu tersebut merupakan hasil kecepatan yang dihasilkan.

### 3.6.3 Tes Ketepatan

Instrumen yang akan digunakan dalam mengetahui ketepatan, peneliti mengadaptasi dari jurnal (Rosalie et al., 2017). Proses adaptasi instrumen melewati beberapa tahap, pertama menerjemahkan instrumen dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh penerjemah Balai Bahasa UPI, kemudian instrumen tersebut divalidasi bahasa oleh ahli bahasa. Hasil adaptasi instrumen tes ketepatan ini adalah empat buah target ditandai atau diletakan di bagian gawang untuk menjadi sasaran tembak, yang terdiri dari : kiri atas atau Top Left (TL) dan kanan



atas atau Top Right (TR) dengan ukuran 30 cm dibawah mistar dan 30 cm di dalam tiang gawang, kiri bawah atau Bottom Left (BL) dan kanan bawah atau Bottom Right (BR) dengan ukuran 30 cm di atas permukaan gawang dan 46 cm didalam tiang gawang. Setiap tembakan akurat diberikan 1 poin dan untuk tembakan yang tidak akurat diberikan 0 poin. Tembakan akurat didefinisikan sebagai tembakan yang mengenai zona target.



Gambar 3.3 Tes Ketepatan (Rosalie et al., 2017).

1. Tujuan : Untuk mengetahui ketepatan
2. Alat : Gawang hoki, penanda ketepatan, bola, stik hoki, meteran, dan lakban.
3. Pelaksanaan tes mengacu pada jurnal (Rosalie et al., 2017), yaitu :  
Peserta melakukan pemanasan dinamis standar 10 menit, selanjutnya peserta melakukan 16 kali drag flick yang terdiri dari empat pengulangan untuk masing-masing dari empat target yang diambil dalam urutan acak sehubungan dengan target. Peserta diberi waktu istirahat selama 45 detik di antara percobaan, yang telah ditunjukkan oleh (Lim & Chia, 2010) untuk mencegah pengurangan yang signifikan dalam daya tahan dan untuk mengurangi efek kelelahan selama 16 kali percobaan.

### 3.7 Tempat dan Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini, proses penelitian yang dilakukan mengikuti beberapa pendapat seperti Bayraktar (2011) dalam penelitiannya, melakukan penelitian selama 3 jam dalam seminggu dan dilakukan sebanyak 4 minggu, hasil penelitiannya menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar dapat dikuasai selama 6 kali pertemuan. Pada penelitian ini, setiap pertemuan dilakukan selama 90 menit

dengan rincian pemanasan 15 menit, inti 60 menit, dan kegiatan penutup 15 menit. Dalam latihan yang dilakukan akan terjadi peningkatan hasil latihan dalam 4 minggu (1 bulan) latihan (O. T. Bompa & Haff, 2009). Temuan di atas menjadi dasar dan rujukan peneliti untuk membuat program dan waktu yang dibutuhkan.

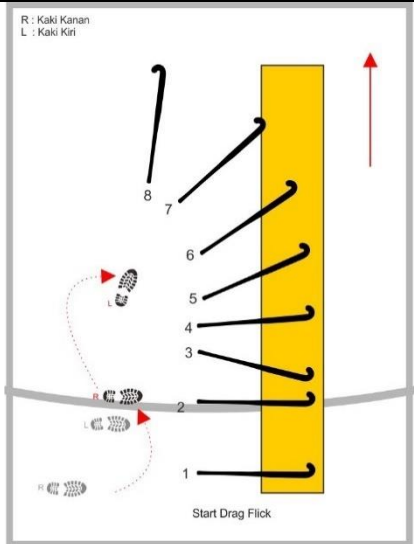
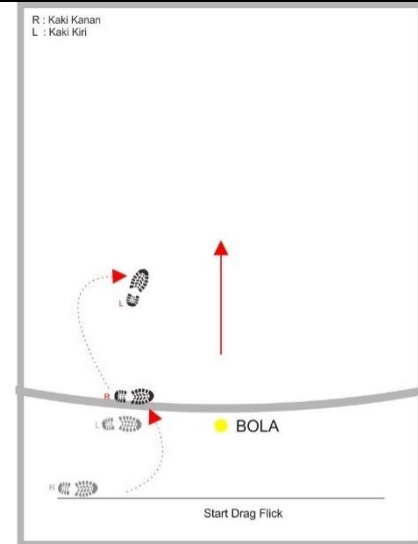
Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu yang berarti 12 pertemuan ditambah *pretest* dan *posttest*. Adapun untuk penjadwalan latihan yaitu hari Rabu, Jumat, dan Minggu, dari tanggal 12 November s/d 15 Desember 2021 dengan durasi latihan yang dilaksanakan adalah 60 menit dan penelitian ini dilakukan di lapangan Hoki Kota Bandung. Sebelum melakukan latihan, sampel melakukan pemanasan *statis*, pemanasan *dinamis*, pemanasan *small games*, dan melakukan pemanasan dengan *stik* sebelum melakukan kegiatan latihan *drag flick*.

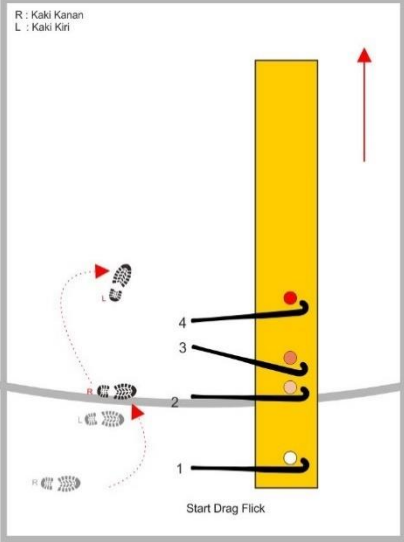
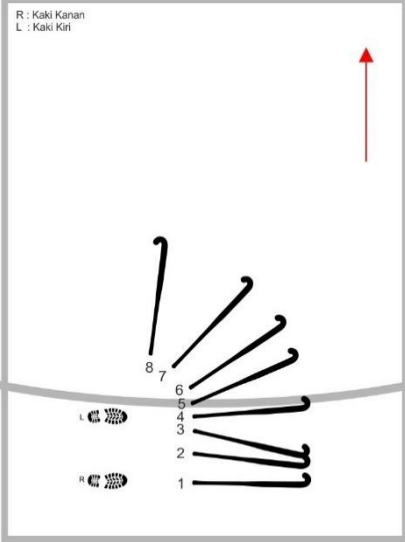
### 3.8. Program Latihan Penelitian

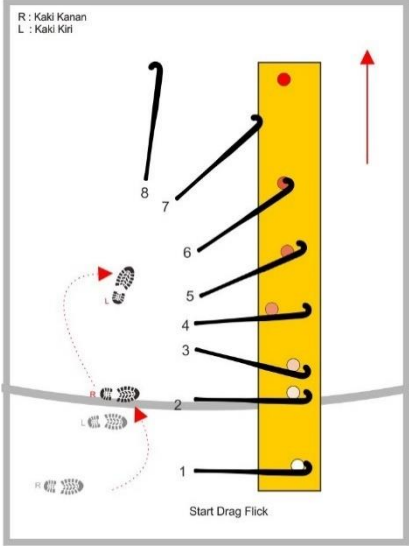
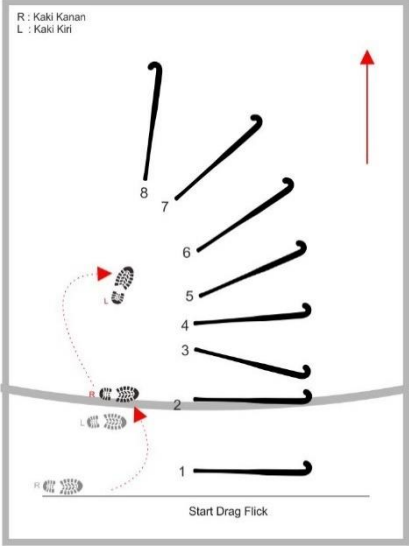
Berikut adalah kegiatan latihan atau program latihan penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3.3 untuk masing-masing kelompok yaitu kelompok metode latihan dan kelompok media pembelajaran DFTT.

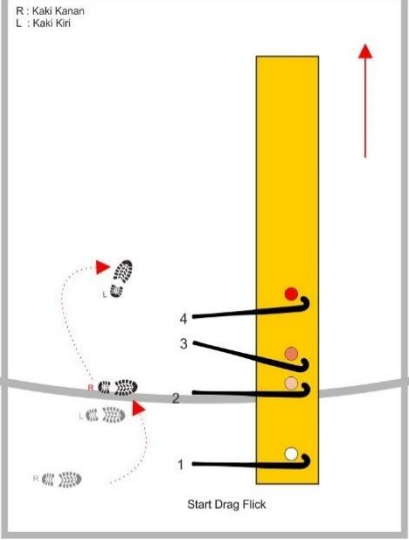
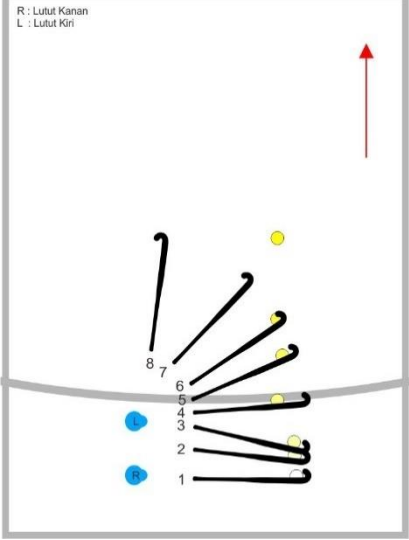
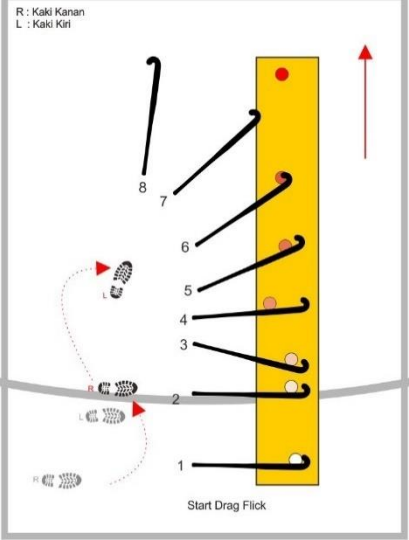
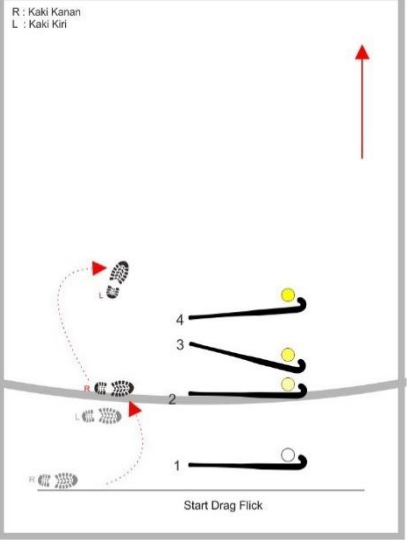
Tabel 3.3 Program Latihan *Drag Flick*

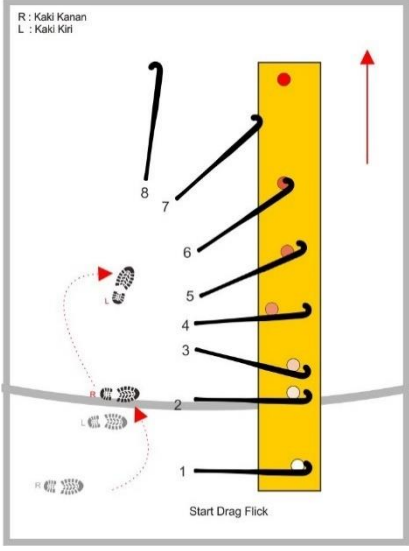
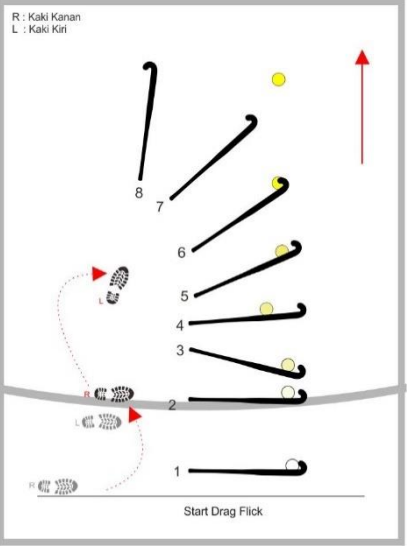
Tugas Latihan		Frekuensi Latihan
Kelompok Metode Latihan (A1)	Kelompok Metode Latihan (A2)	
<b>Pertemuan 1</b>		
Kegiatan Pendahuluan		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>Push &amp; Stop</i></li> <li>- Pemanasan <i>Shooting</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>Push &amp; Stop</i></li> <li>- Pemanasan <i>Shooting</i></li> </ul>	20'
Kegiatan Inti		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pretest</i> Ketepatan <i>Drag Flick</i></li> <li>- <i>Pretest</i> Kecepatan <i>Drag Flick</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pretest</i> Ketepatan <i>Drag Flick</i></li> <li>- <i>Pretest</i> Kecepatan <i>Drag Flick</i></li> </ul>	80'

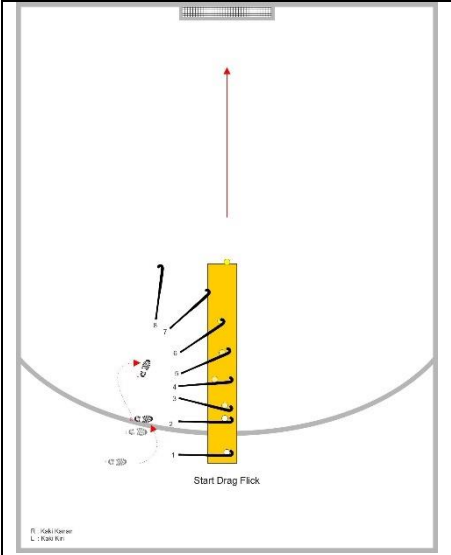
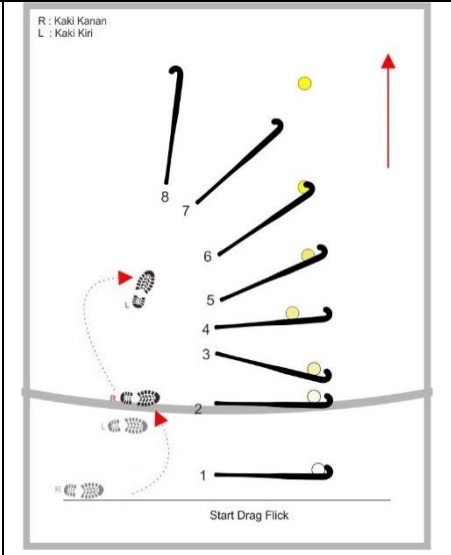
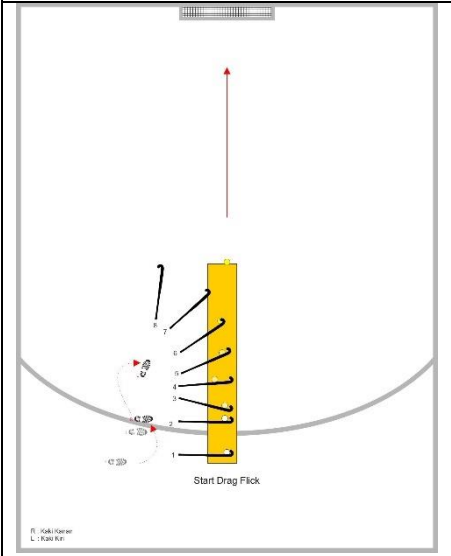
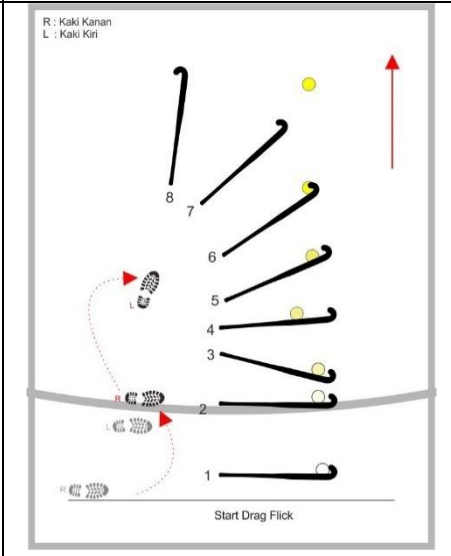
Kegiatan Penutup		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi, memberikan informasi mengenai penelitian <i>Drag Flick</i>, motivasi agar mengikuti penelitian dengan baik dan sungguh-sungguh.</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi, memberikan informasi mengenai penelitian <i>Drag Flick</i>, motivasi agar mengikuti penelitian dengan baik dan sungguh-sungguh.</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
Pertemuan 2		
Kegiatan Pendahuluan		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>Push &amp; Stop Forehand</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>Push &amp; Stop Forehand</i></li> </ul>	20'
Kegiatan Inti		
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>R : Kaki Kanan L : Kaki Kiri</p>  <p style="text-align: center;">Start Drag Flick</p> </div> <p>Pada tahap ini para pemain diberikan materi gerakan DF. Penekanan pada latihan ini yaitu jarak antara posisi awal,</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>R : Kaki Kanan L : Kaki Kiri</p>  <p style="text-align: center;">Start Drag Flick</p> </div> <p>Pada tahap ini para pemain diberikan materi gerakan pola langkah DF. Posisi awalan kedua kaki diluar garis penalti.</p>	25'

<p>posisi stik dengan tubuh dan posisi penempatan stick pada DFTT. Jarak antara posisi awalan dengan ujung stik pada alat DFTT.</p>	<p>pada saat melakukan langkah DF posisi kaki kanan menyentuh garis dan posisi kaki kiri masuk pada kotak penalti. Penekanan pada tahap ini yaitu kaki tidak boleh terlalu lebar pada saat melangkah dari posisi awal.</p>	
 <p>Berlatih awalan DF dengan bola. Pelatihan fokus kepada <i>drag phase</i> (menyeret bola) atau waktu yang dibutuhkan untuk menyentuh bola pada posisi awalan.</p>	 <p>Pada tahapan ini para pemain diberikan materi pola gerakan stik pada saat melakukan keterampilan DF.</p>	25'

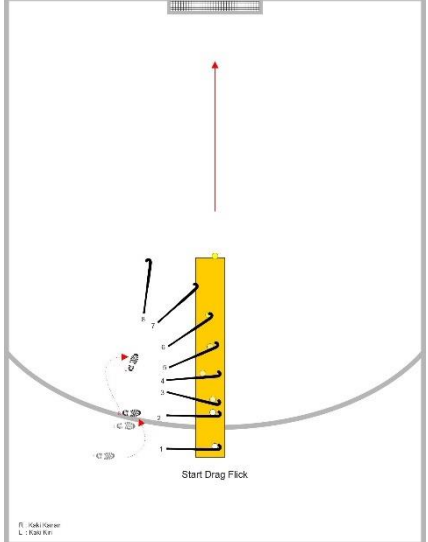
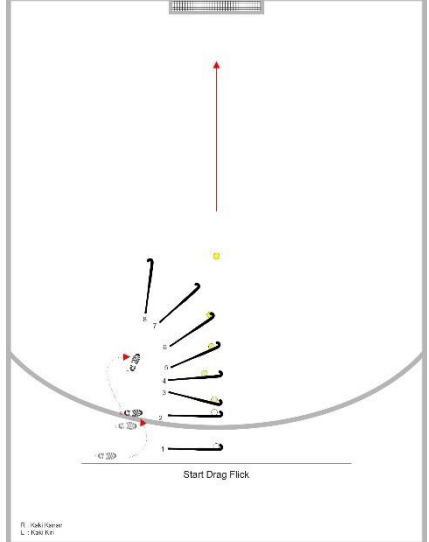
 <p>Berlatih awalan DF dengan bola. Pelatihan fokus kepada gerakan stik dan pola langkah DF. Jarak antara kaki dan bola pada gerakan DF.</p>	 <p>Berlatih pola gerakan awalan DF. Penekanan latihan kepada pola langkah dan gerakan stik. Sekali-kali memakai bola.</p>	25'
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan yang sudah diberikan</li> <li>- Memberikan informasi materi dan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan yang sudah diberikan</li> <li>- Memberikan informasi materi dan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 3</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>Push &amp; Stop Backhand</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>Push &amp; Stop Backhand</i></li> </ul>	20'

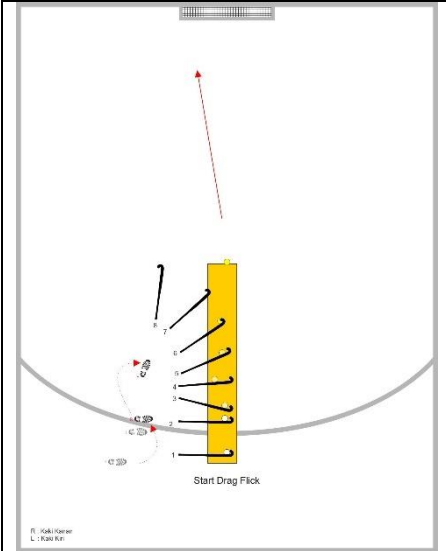
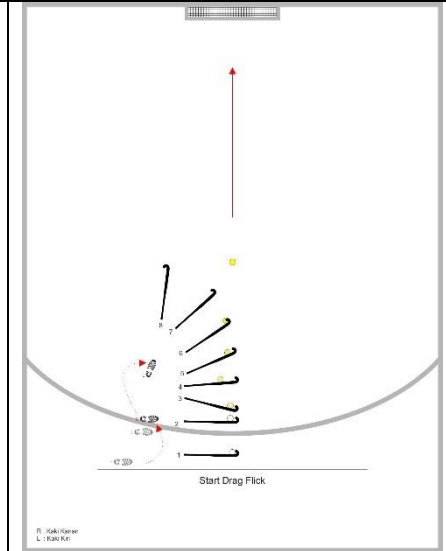
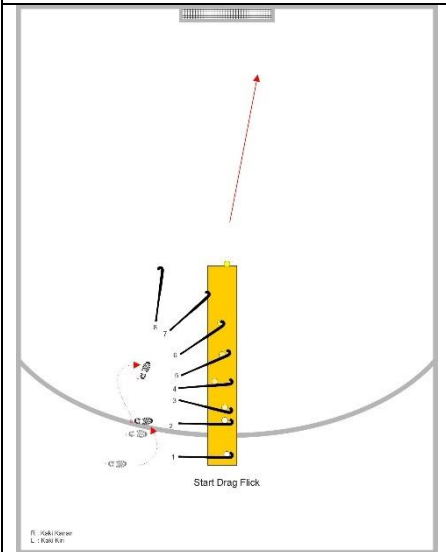
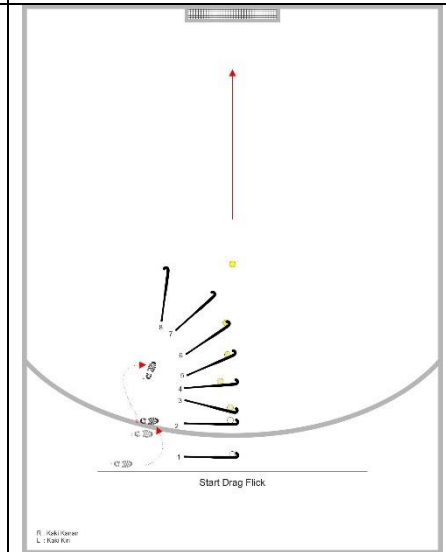
Kegiatan Inti		
 <p data-bbox="323 853 730 994">Berlatih ayunan stik dan dorongan bola pada tahapan no 1 – 3.</p>	 <p data-bbox="778 853 1168 1048">Penyempurnaan ayunan stik dan menggunakan bola untuk melatih koordinasi ayunan stik.</p>	20'
 <p data-bbox="323 1637 730 1944">Berlatih ayunan stik dan dorongan bola pada tahapan no 1 – 3 dilanjutkan ke no 4 – 8. Fokus latihan pada bola yang di dorong pada ayunan stik no 4-8.</p>	 <p data-bbox="778 1637 1168 1944">Berlatih awalan DF dengan bola. Pelatihan fokus kepada <i>drag phase</i> (menyeret bola) dan jarak yang dibutuhkan untuk menyeret bola pada posisi awalan (gerakan no 1-2)</p>	20'

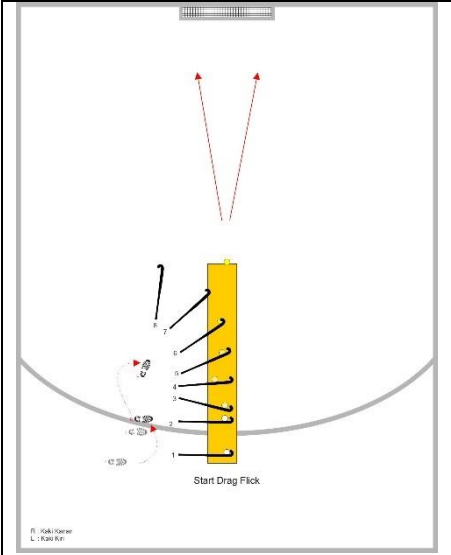
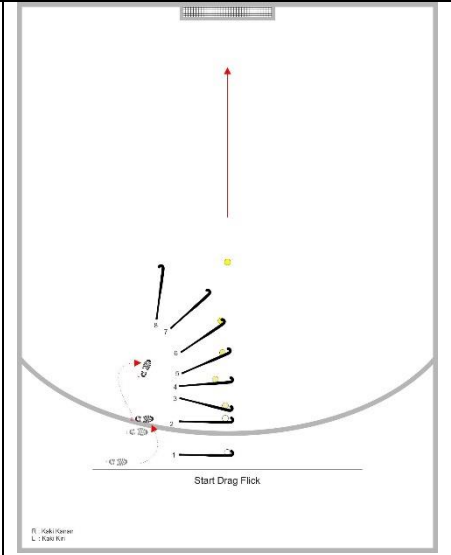
 <p>R : Kaki Kanan L : Kaki Kiri</p> <p>Start Drag Flick</p>	 <p>R : Kaki Kanan L : Kaki Kiri</p> <p>Start Drag Flick</p>	20'
<p>Melakukan gerakan keseluruhan DF dengan fokus latihan pada bola yang didorong oleh stik pada no 3 – 5.</p>	<p>Pelatihan ditahap ini fokus pada dorongan bola no 3- 5. Bola dimasukan ke badan stik setelah gerakan no 1-2 (<i>drag phase</i>).</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan yang sudah diberikan</li> <li>- Memberikan informasi materi dan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan yang sudah diberikan</li> <li>- Memberikan informasi materi dan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 4</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	20'
<b>Kegiatan Inti</b>		

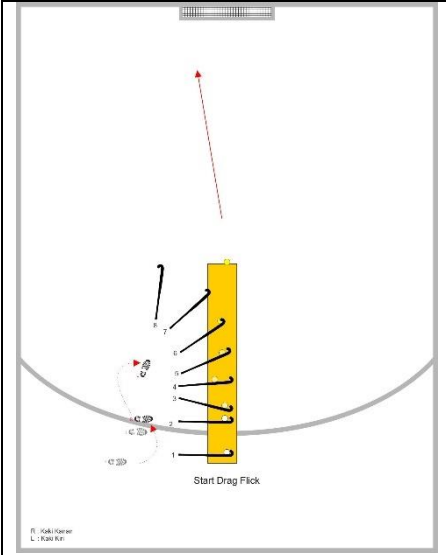
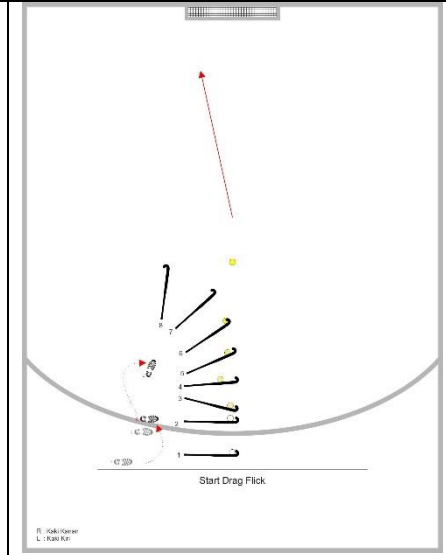
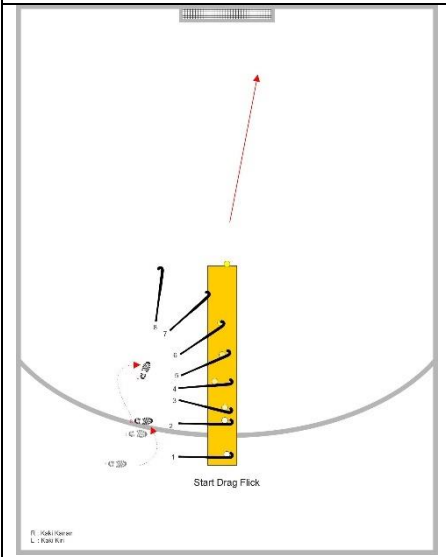
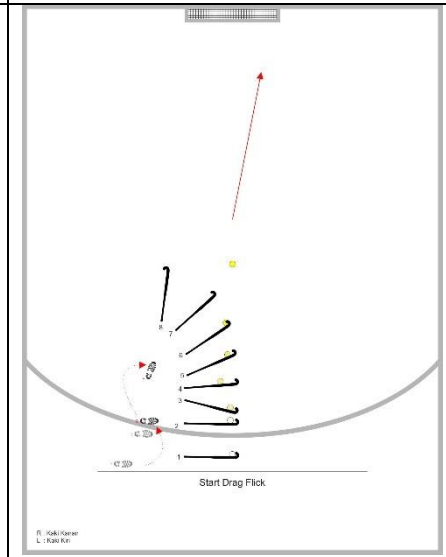
		20'
<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola lurus ke daerah tengah bawah gawang</p>	<p>Pelatihan ditahap ini fokus pada gerakan ayunan stik pada no 5- 8 (<i>ball release</i> dan sikap akhir gerkan DF)</p>	
		20'
<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola lurus ke daerah tengah atas gawang</p>	<p>Berlatih penyempurnaan gerakan DF. Fokus pada tahapan ini yaitu ayunan stik dan pola langkah kaki. Kesalahan yang sering terjadi yaitu kaki terlalu lebar pada saat bergerak.</p>	

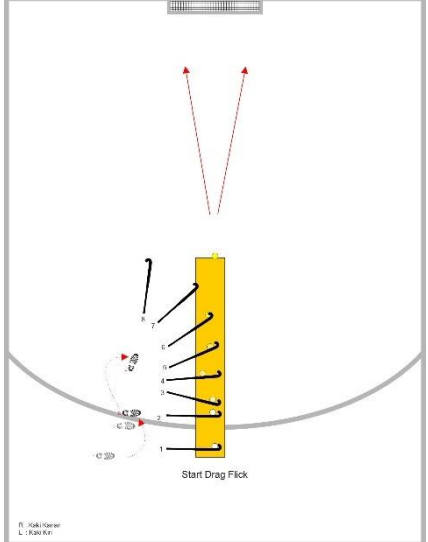
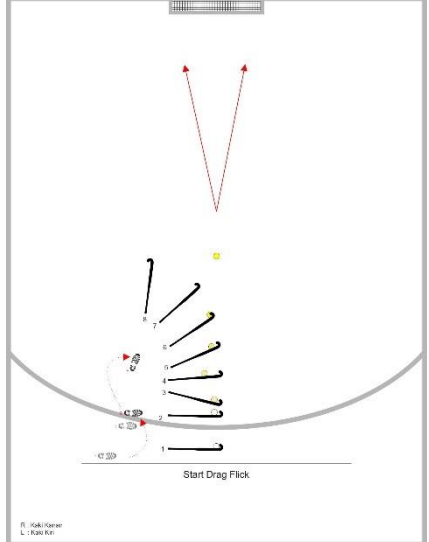


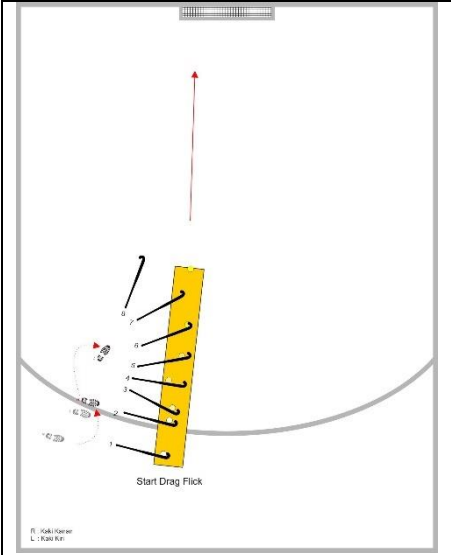
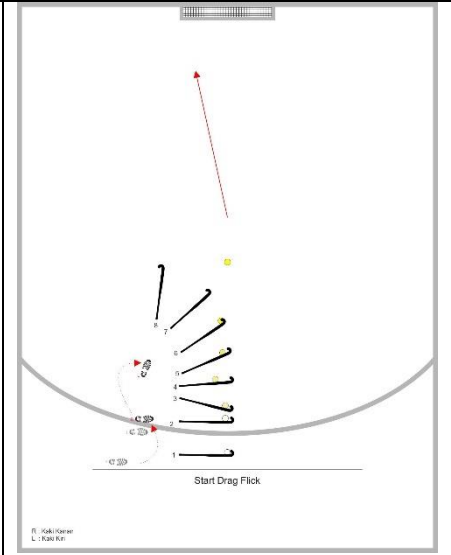
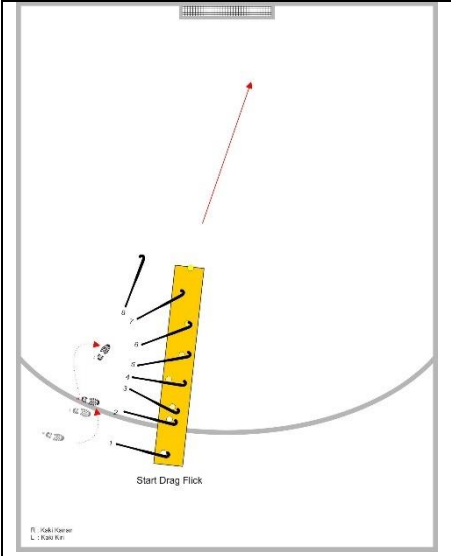
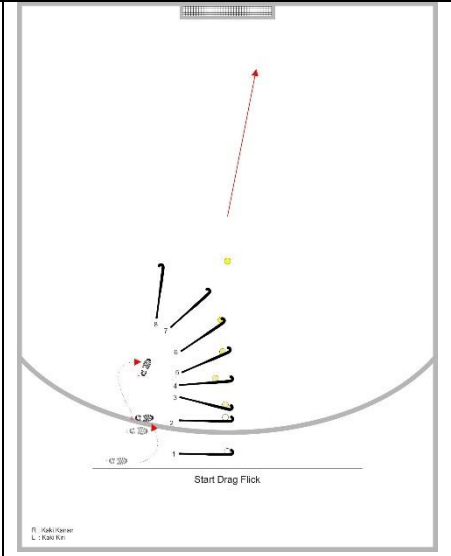
 <p>Start Drag Flick</p>	 <p>Start Drag Flick</p>	20'
<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola lurus ke daerah tengah atas dan tengah bawah gawang (<i>random</i>)</p>	<p>Berlatih DF secara keseluruhan. Fokus latihan pada gerakan akhir dan arah bola ke tengah gawang</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan yang sudah diberikan</li> <li>- Memberikan informasi materi dan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan yang sudah diberikan</li> <li>- Memberikan informasi materi dan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 5</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	20'
<b>Kegiatan Inti</b>		

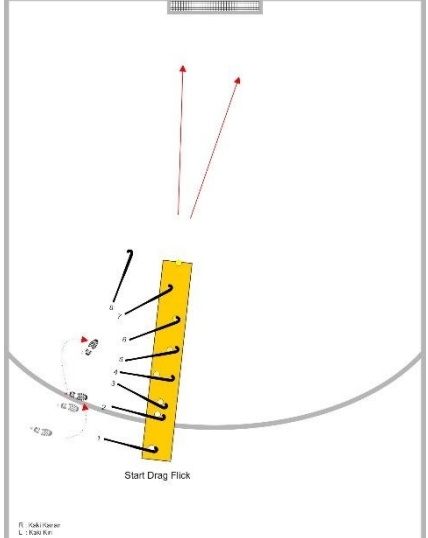
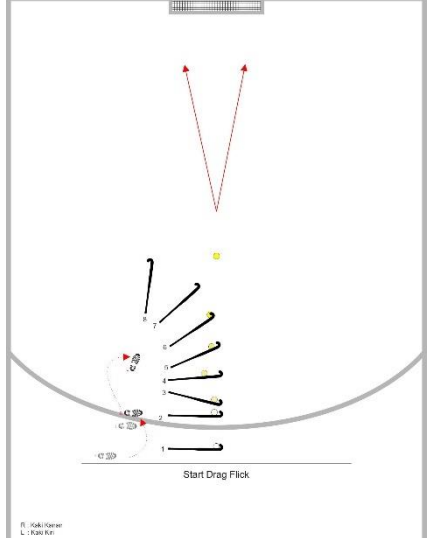
		20'
<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola ke daerah kiri bawah gawang</p>	<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola lurus ke daerah tengah bawah gawang</p>	
		20'
<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola ke daerah kanan bawah gawang</p>	<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola lurus ke daerah tengah atas gawang</p>	

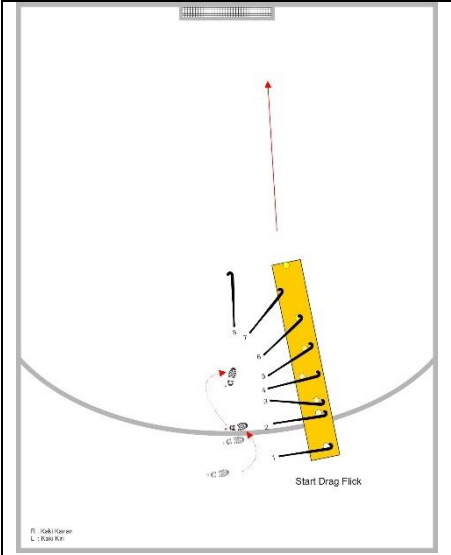
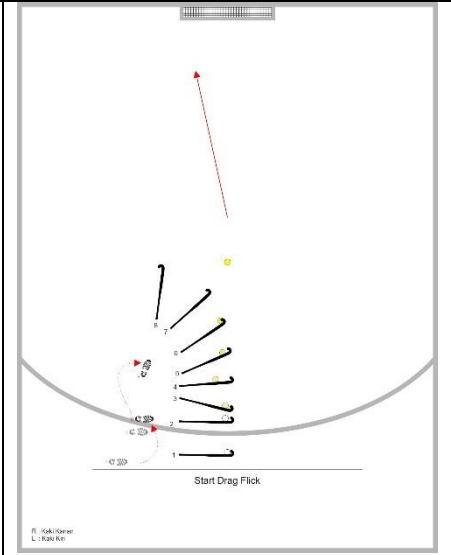
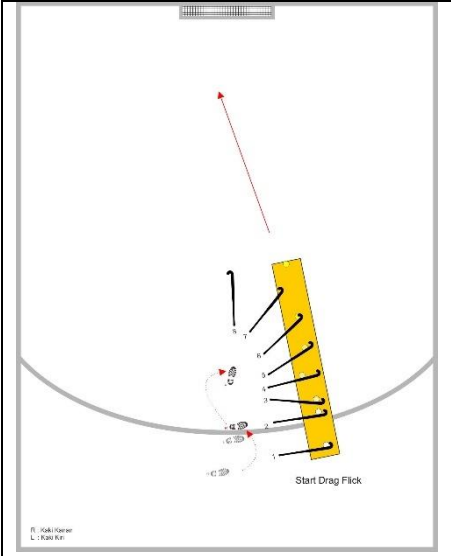
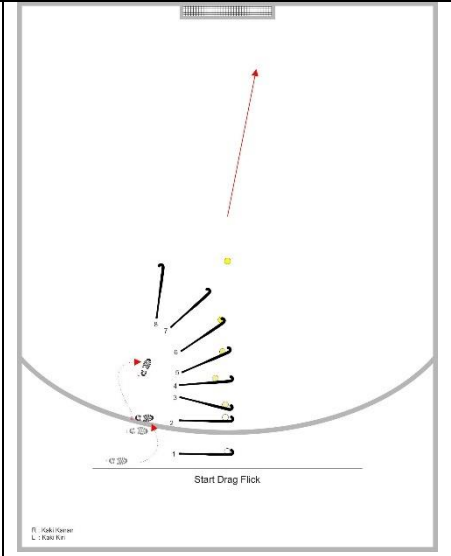
		20'
<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola lurus ke daerah kiri dan kanan bawah gawang (<i>random</i>)</p>	<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola lurus ke daerah tengah atas dan tengah bawah gawang (<i>random</i>)</p>	
Kegiatan Penutup		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 6</b>		
Kegiatan Pendahuluan		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	20'
Kegiatan Inti		

		20'
<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola ke daerah kiri atas gawang</p>	<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola ke daerah kiri bawah gawang</p>	
		20'
<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola ke daerah kanan atas gawang</p>	<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola ke daerah kanan bawah gawang</p>	

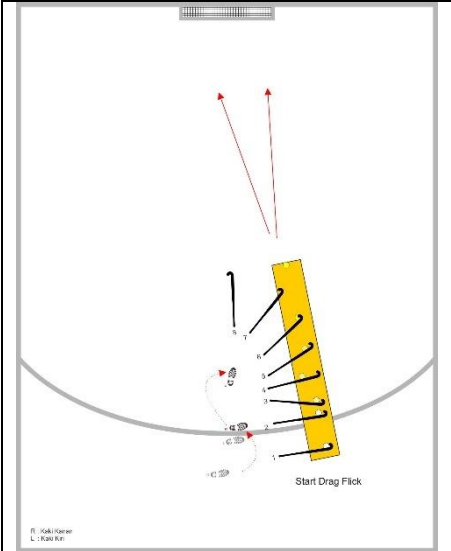
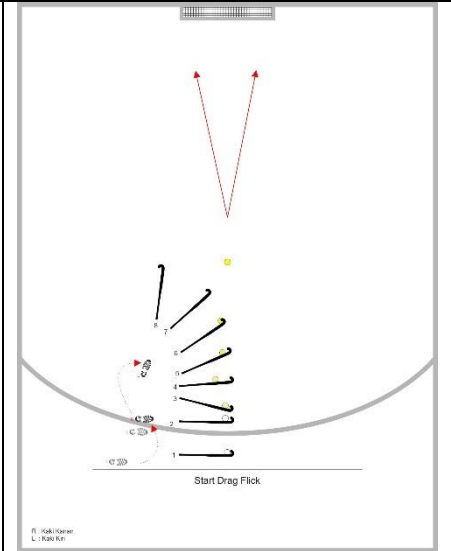
		20'
<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola lurus ke daerah kiri dan kanan atas gawang (<i>random</i>)</p>	<p>Berlatih DF dengan mengarahkan bola lurus ke daerah kiri dan kanan bawah gawang (<i>random</i>)</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan</li> <li>- Memberikan informasi materi yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan</li> <li>- Memberikan informasi materi yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 7</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	20'
<b>Kegiatan Inti</b>		

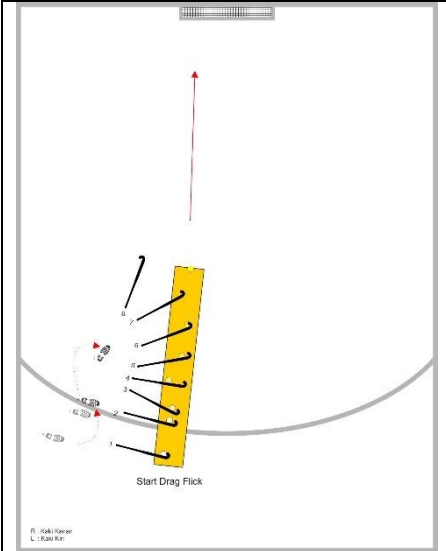
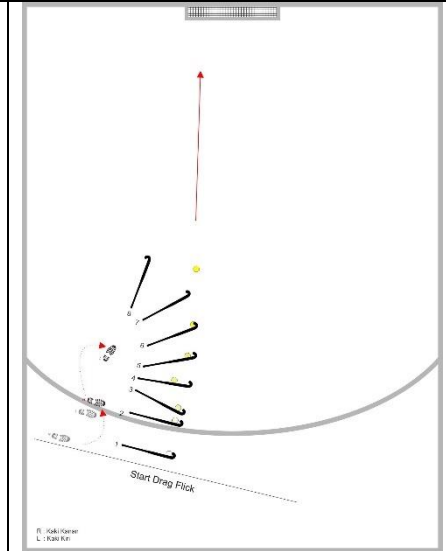
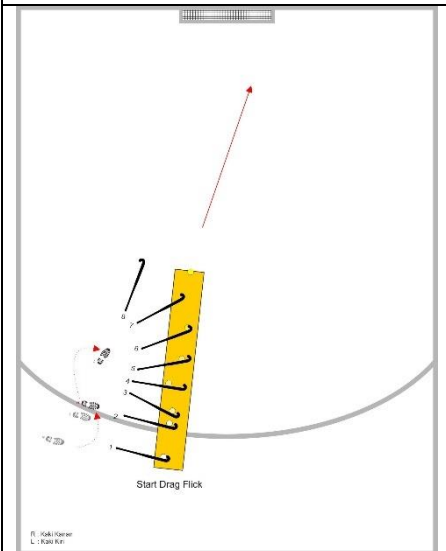
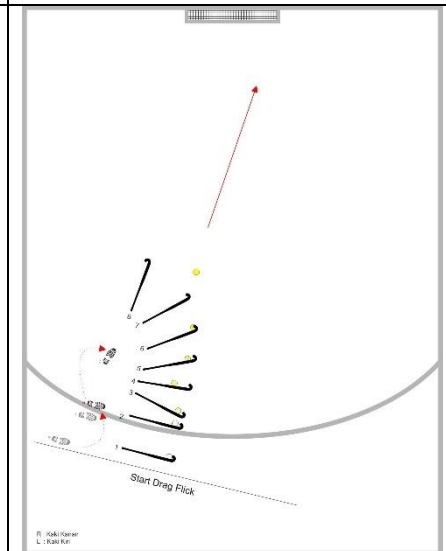
 <p>Start Drag Flick</p> <p><small>R: Kaki Kanan L: Kaki Kiri</small></p>	 <p>Start Drag Flick</p> <p><small>R: Kaki Kanan L: Kaki Kiri</small></p>	20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri bawah gawang</p>	<p>Berlatih DF dari posisi tengah dengan mengarahkan bola ke daerah kiri atas gawang</p>	
 <p>Start Drag Flick</p> <p><small>R: Kaki Kanan L: Kaki Kiri</small></p>	 <p>Start Drag Flick</p> <p><small>R: Kaki Kanan L: Kaki Kiri</small></p>	20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan bawah gawang</p>	<p>Berlatih DF dari posisi tengah dengan mengarahkan bola ke daerah kanan atas gawang</p>	

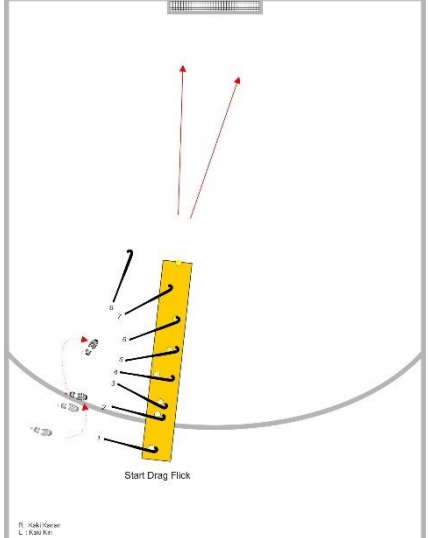
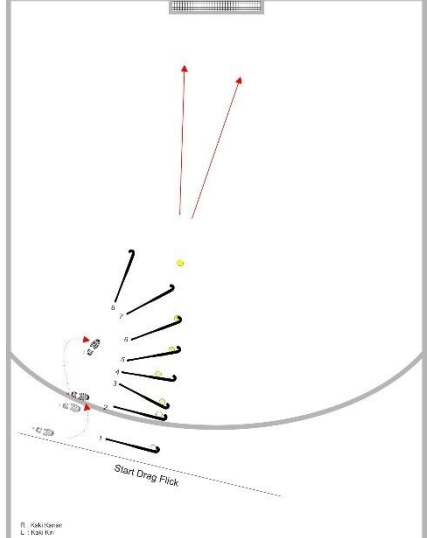
		20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan dan kiri bawah gawang secara acak</p>	<p>Berlatih DF dari posisi tengah dengan mengarahkan bola ke daerah kiri dan kanan atas gawang (<i>random</i>)</p>	20'
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan motivasi agar para pemain lebih semangat dalam mengikuti penelitian dan latihan <i>drag flick</i>.</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan motivasi agar para pemain lebih semangat dalam mengikuti penelitian dan latihan <i>drag flick</i>.</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 8</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and move</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and move</i></li> </ul>	20'
<b>Kegiatan Inti</b>		

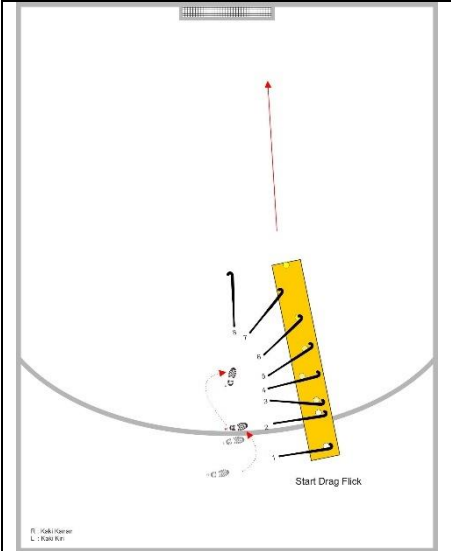
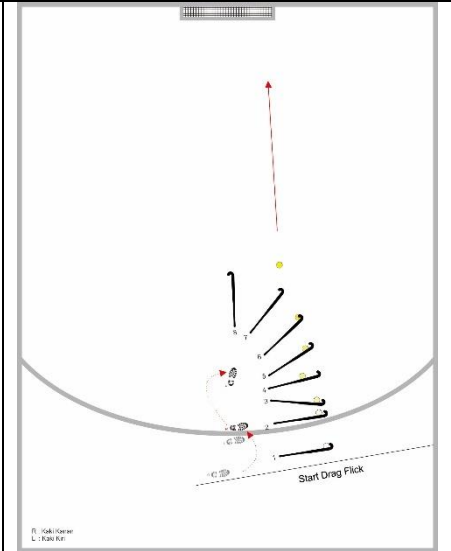
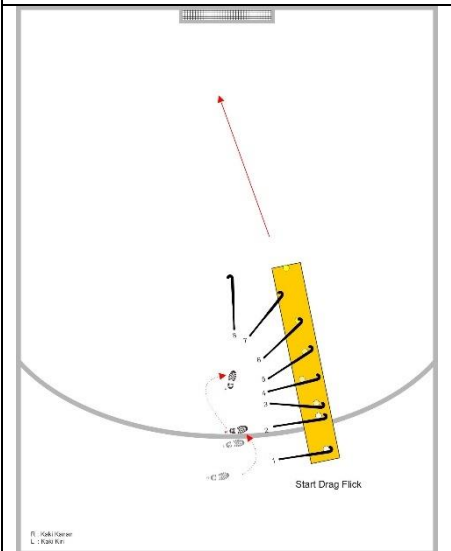
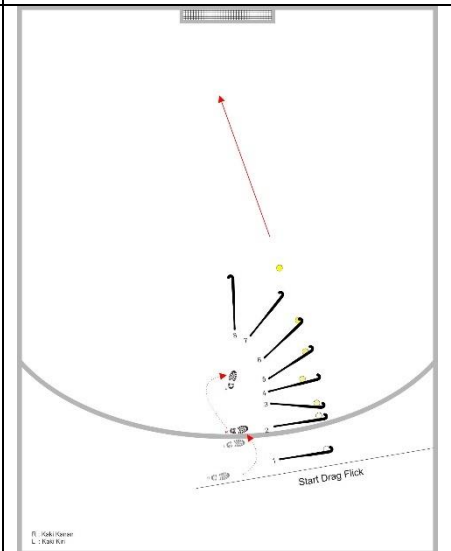
 <p>Start Drag Flick</p>	 <p>Start Drag Flick</p>	20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan bawah gawang</p>	<p>Berlatih DF dari posisi tengah dengan mengarahkan bola ke daerah kiri. Bola di arahkan ke atas atau ke bawah gawang (<i>random</i>)</p>	
 <p>Start Drag Flick</p>	 <p>Start Drag Flick</p>	20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri bawah gawang</p>	<p>Berlatih DF dari posisi tengah dengan mengarahkan bola ke daerah kanan. Bola di arahkan ke atas atau ke bawah gawang (<i>random</i>)</p>	

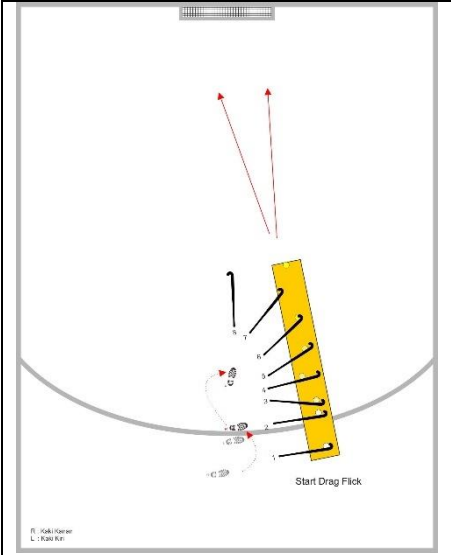
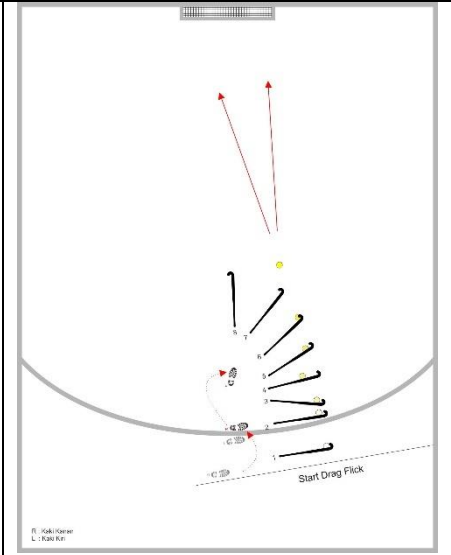


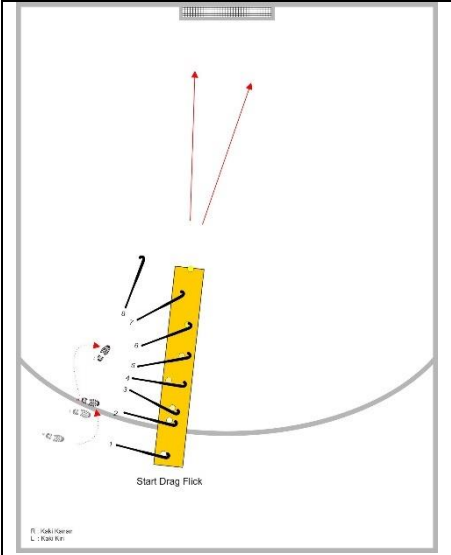
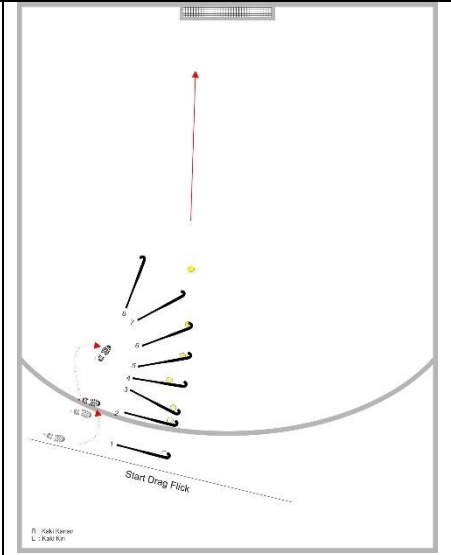
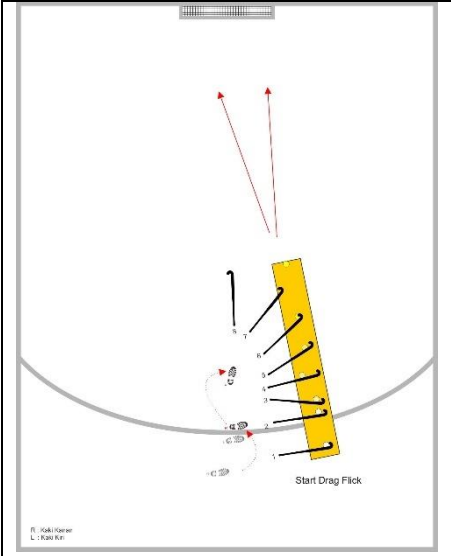
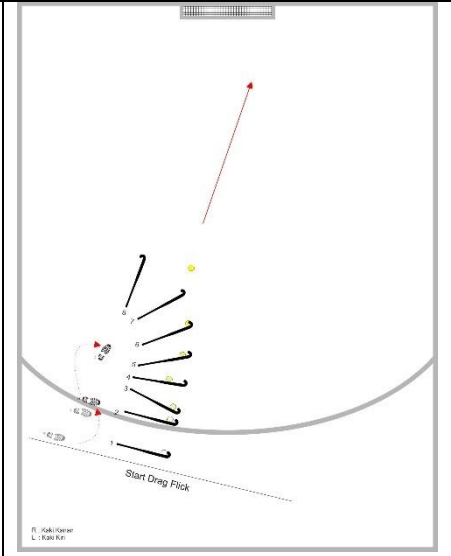
		20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan atau kiri bawah gawang secara acak</p>	<p>Berlatih DF dari posisi tengah dengan mengarahkan bola ke daerah kiri atau kanan. Bola di arahkan ke atas atau ke bawah gawang (<i>random</i>)</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan motivasi agar para pemain lebih semangat dalam mengikuti penelitian dan latihan <i>drag flick</i>.</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan motivasi agar para pemain lebih semangat dalam mengikuti penelitian dan latihan <i>drag flick</i>.</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 9</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and shoot</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and shoot</i></li> </ul>	20'

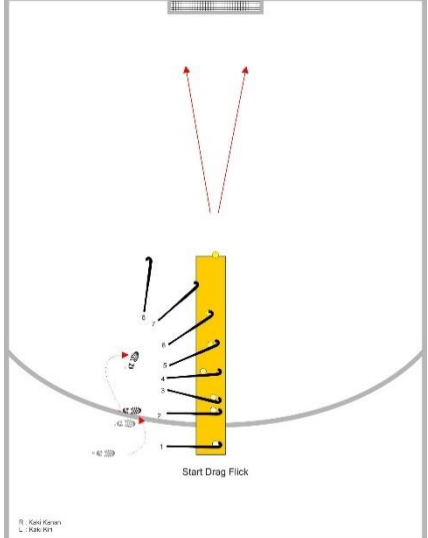
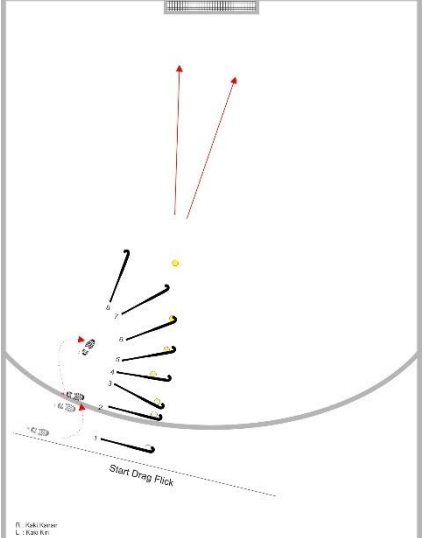
 <p>Start Drag Flick</p> <p><small>R: Saki Kanan L: Saki Kiri</small></p>	 <p>Start Drag Flick</p> <p><small>R: Saki Kanan L: Saki Kiri</small></p>	20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri atas gawang</p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri bawah gawang</p>	
 <p>Start Drag Flick</p> <p><small>R: Saki Kanan L: Saki Kiri</small></p>	 <p>Start Drag Flick</p> <p><small>R: Saki Kanan L: Saki Kiri</small></p>	20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan atas gawang</p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan bawah gawang</p>	

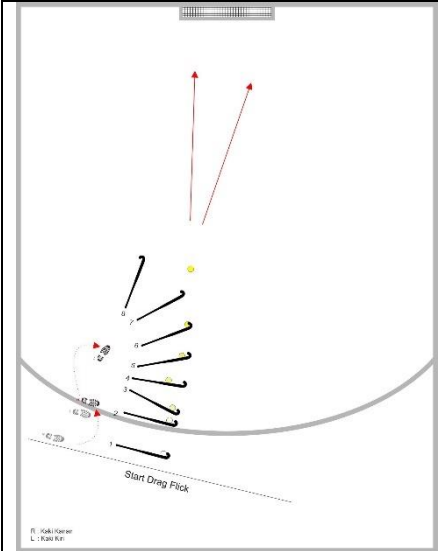
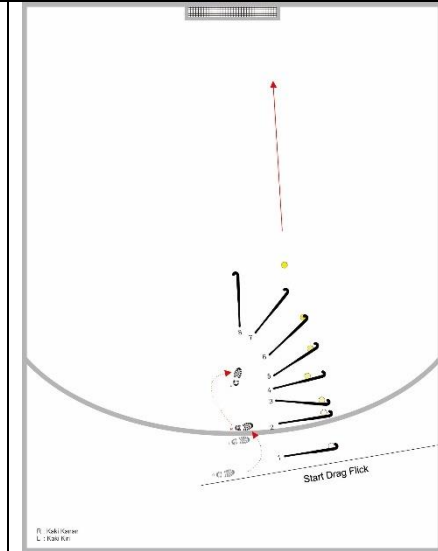
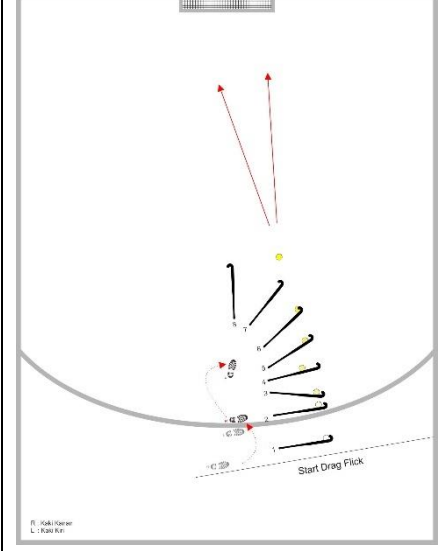
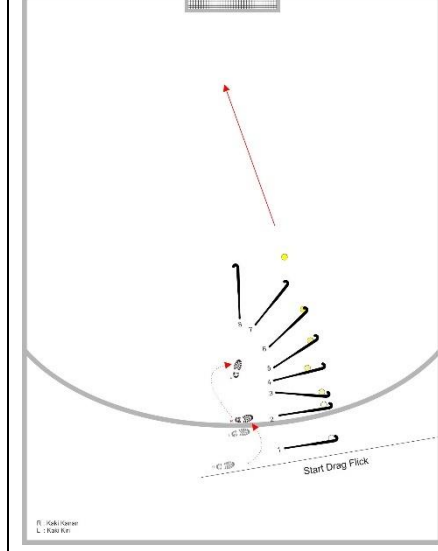
		20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan atau kiri atas gawang secara <i>random</i></p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri atau kanan bawah gawang secara <i>random</i></p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 10</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and shoot</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and shoot</i></li> </ul>	20'
<b>Kegiatan Inti</b>		

		20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan atas gawang</p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan bawah gawang</p>	
		20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri atas gawang</p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri bawah gawang</p>	

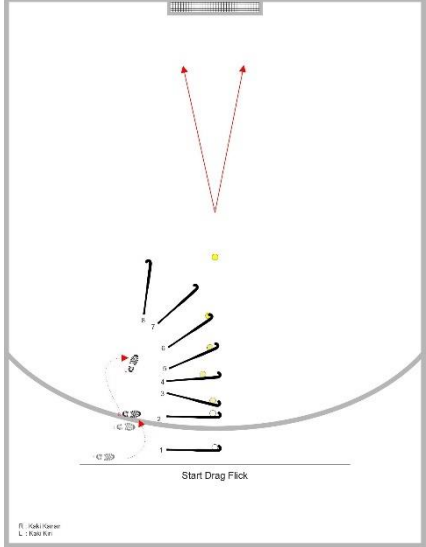
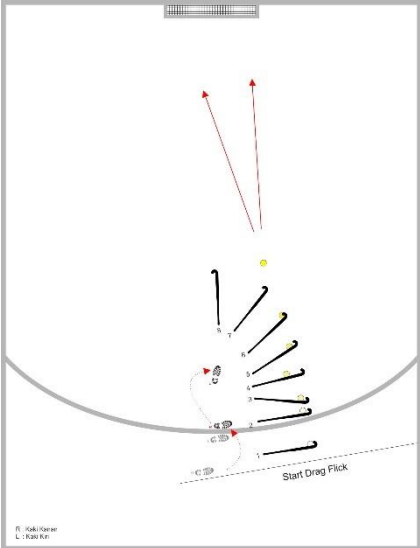
		20'
<p>Berlatih DF dengan posisi media pembelajaran DFTT di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan atau kiri atas gawang secara <i>random</i></p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri atau kanan bawah gawang secara <i>random</i></p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 11</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and shoot</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and shoot</i></li> </ul>	20'
<b>Kegiatan Inti</b>		

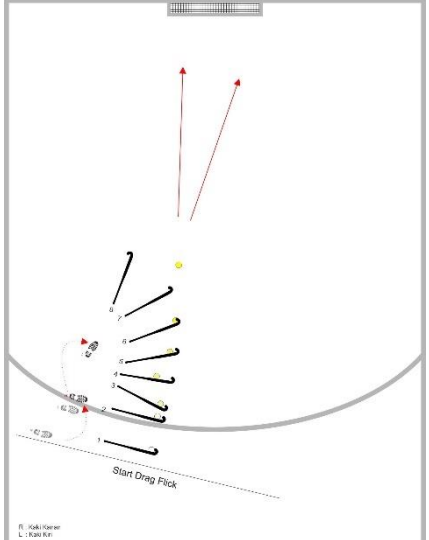
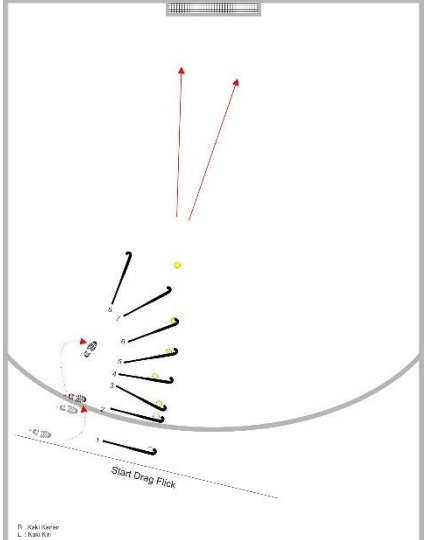
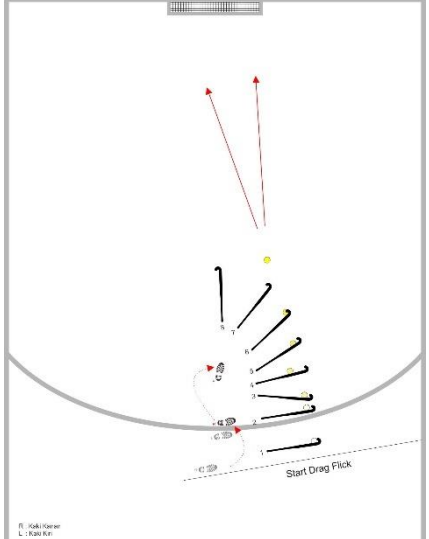
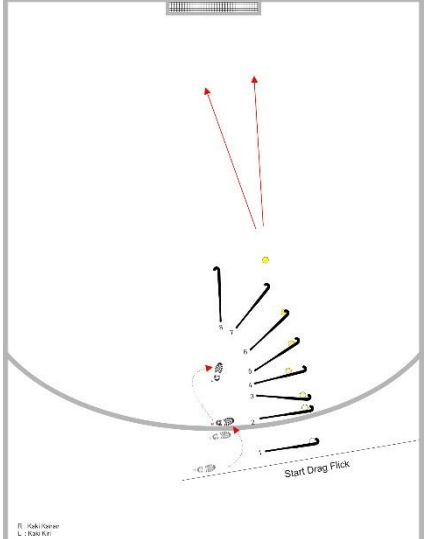
 <p>Start Drag Flick</p>	 <p>Start Drag Flick</p>	20'
<p>Posisi DFTT di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan atau kiri atas atau bawah gawang secara <i>random</i></p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri atas gawang</p>	
 <p>Start Drag Flick</p>	 <p>Start Drag Flick</p>	20'
<p>Posisi DFTT di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan atau kiri atas atau bawah gawang secara <i>random</i></p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kiri gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri atas gawang</p>	

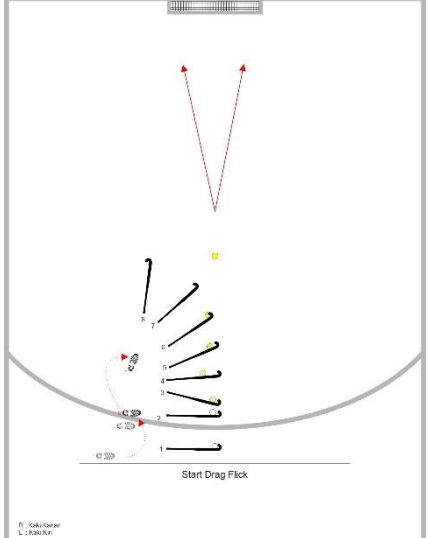
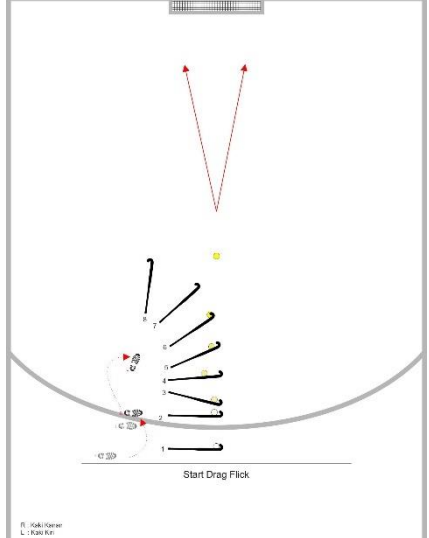
		20'
<p>Posisi DFTT di tengah. Latihan DF mengarahkan bola bawah atau atas kanan atau kiri gawang secara bergantian atau <i>random</i></p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri atau kanan atas gawang</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 12</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and shoot</i></li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>pass and shoot</i></li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	20'
<b>Kegiatan Inti</b>		

		20'
<p>Berlatih DF dengan mencoba tidak memakai DFTT. Mengarahkan bola ke bawah kanan atau kiri gawang secara <i>random</i> dari sebelah kiri</p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kanan atas gawang</p>	
		20'
<p>Berlatih DF dengan mencoba tidak memakai DFTT. Mengarahkan bola ke bawah kanan atau kiri gawang secara <i>random</i> dari sebelah kanan</p>	<p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke arah kiri atas gawang</p>	



 <p>Berlatih DF dengan mencoba tidak memakai DFTT. Mengarahkan bola ke bawah kanan atau kiri gawang secara <i>random</i> dari posisi tengah gawang</p>	 <p>Berlatih DF dengan posisi berada di sebelah kanan gawang. Latihan DF mengarahkan bola ke atas arah kiri atau kanan gawang secara <i>random</i></p>	20'
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 13</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan <i>small games</i></li> </ul>	20'

Kegiatan Inti		
		20'
<p>Berlatih DF dengan mencoba tidak memakai DFTT.</p> <p>Mengarahkan bola ke atas kanan atau kiri gawang secara <i>random</i> dari sebelah kiri</p>	<p>Berlatih DF dengan Mengarahkan bola ke bawah atau ke atas kanan atau kiri gawang secara <i>random</i> dari sebelah kiri gawang</p>	
		20'
<p>Berlatih DF dengan mencoba tidak memakai DFTT.</p> <p>Mengarahkan bola ke atas kanan atau kiri gawang secara <i>random</i> dari sebelah kanan</p>	<p>Berlatih DF dengan Mengarahkan bola ke bawah atau ke atas kanan atau kiri gawang secara <i>random</i> dari sebelah kanan gawang</p>	

		20'
<p>Berlatih DF dengan mencoba tidak memakai DFTT. Mengarahkan bola ke atas kanan atau kiri gawang secara <i>random</i> dari posisi tengah</p>	<p>Berlatih DF dengan Mengarahkan bola ke bawah atau ke atas kanan atau kiri gawang secara <i>random</i> dari posisi tengah gawang</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi kegiatan</li> <li>- Memberikan informasi kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	20'
<b>Pertemuan 14</b>		
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan keterampilan <i>Drag Flick</i> ke arah gawang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Pemanasan Statis</li> <li>- Pemanasan Dinamis</li> <li>- Pemanasan keterampilan <i>Drag Flick</i> ke arah gawang.</li> </ul>	30'
<b>Kegiatan Inti</b>		

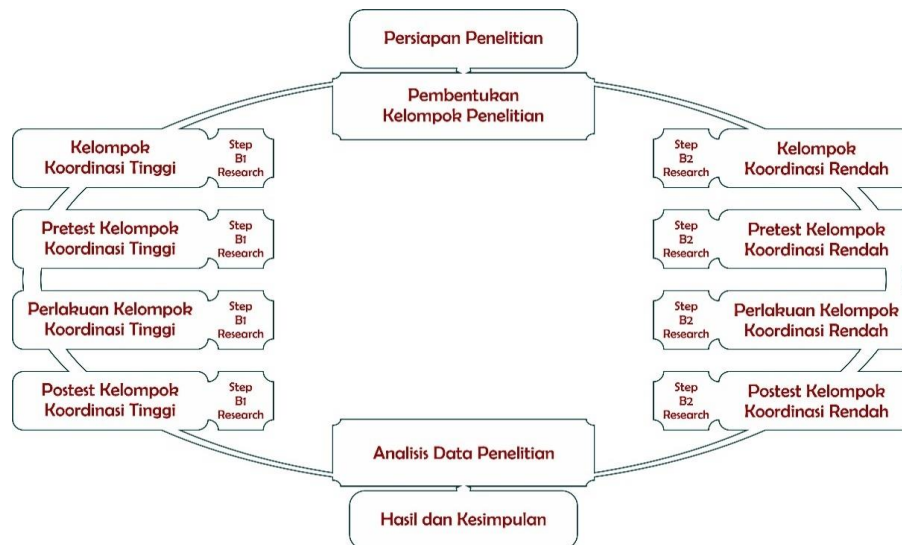
- <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Drag Flick</i>	- <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Drag Flick</i>	70'
- <i>Posttest</i> Kecepatan <i>Drag Flick</i>	- <i>Posttest</i> Kecepatan <i>Drag Flick</i>	
Kegiatan Penutup		
- Pendinginan	- Pendinginan	20'
- Ucapan terimakasih dari pelatih dan peneliti kepada para pemain yang sudah mengikuti latihan dan penelitian <i>Drag Flick</i> dengan baik dna sungguh-sungguh	- Ucapan terimakasih dari pelatih dan peneliti kepada para pemain yang sudah mengikuti latihan dan penelitian <i>Drag Flick</i> dengan baik dna sungguh-sungguh	
- Berdoa	- Berdoa	

### 3.9 Prosedur Penelitian

Untuk menganalisis dan menghasilkan kesimpulan yang jelas, penulis dapat membuat langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang lebih akurat serta tidak adanya ketimpangan dalam penelitian, prosedur penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan, yang meliputi :
  - a. Mempersiapkan rancangan desain proposal penelitian.
  - b. Melakukan pengamatan dan wawancara untuk memperoleh data yang akan dijadikan sampel penelitian.
  - c. Mengumpulkan dokumen-dokumen yang diperlukan terkait variabel penelitian.
  - d. Penentuan metode, populasi, sampel, dan desain penelitian.
  - e. Penyusunan instrumen penelitian.
2. Mempersiapkan tes untuk memperoleh data terkait dengan penelitian yang diteliti.
  - a. Melakukan pengumpulan data.
  - b. Menganalisis data dengan menggunakan teknik analisis data yang tepat dan menguji hipotesis penelitiannya.

- c. Mendeskripsikan hasil penelitian dalam bentuk laporan penelitian sebagai karya ilmiah.
  - d. Membuat kesimpulan hasil penelitian.
3. Alur penelitian diuraikan dalam diagram sebagai berikut :



Tabel 3.4 Alur Penelitian

### 3.10. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini akan dilakukan setelah data dikumpulkan dari hasil *pretest* dan *posttest*. Analisis data akan dilakukan dengan urutan analisis data sebagai berikut :

#### 3.10.1 Uji Normalitas

Analisis data yang pertama akan dilakukan pada penelitian ini yaitu uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak dan pengujian pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro – wilk*. Uji *Shapiro–Wilk* adalah metode yang lebih tepat untuk ukuran sampel kecil (<50 sampel) meskipun dapat juga digunakan pada ukuran sampel yang lebih besar (Mishra et al., 2019). Menurut pendapat Bee Wah (2011) menjelaskan bahwa uji normalitas *shapiro – wilk* merupakan pengujian normalitas paling kuat diantara uji normalitas yang lainnya.

Dasar-dasar perhitungan pengambilan keputusan diatas mengacu kepada pedoman sebagai berikut :

- a. Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.
- b. Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal.

### 3.10.2 Uji Homogenitas

Pengujian yang kedua yaitu uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi data memiliki variansi sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *independent sample t test* dan ANOVA. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan perhitungan SPSS v.22 dengan memakai *Levene's Test*. Uji Levene digunakan untuk menguji homogenitas variansi untuk lebih dari dua kelompok data dan merupakan alternatif dari uji Bartlett. Uji Levene dilakukan dengan mencari selisih masing-masing data dengan rata-rata kelompoknya. Uji Levene lebih baik digunakan jika jumlah data antar kelompok sama.

Hipotesis pengujiannya adalah sebagai berikut :

- a. Nilai Sig.  $< \alpha 0,05$  maka data tersebut tidak homogen atau variansinya tidak sama.
- b. Nilai Sig.  $> \alpha 0,05$  maka data tersebut homogen atau variansinya sama.

### 3.10.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui kesimpulan dari data yang telah diperoleh, uji hipotesis dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh dari *treatment* pada keterampilan *drag flick* hoki ruangan. Desain penelitian ini menggunakan desain factorial  $2 \times 2$  maka digunakan analisis variansi dua jalur (Two Way ANOVA). Tahapan – tahapan dalam pengujian ANOVA adalah sebagai berikut :

- a. Uji Hipotesis Pertama

Perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu A_1 = \mu A_2$$

$H_1 : \mu A_1 \neq \mu A_2$

- 1)  $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan.
- 2)  $H_1$  : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan.

Kriteria Uji :

Jika  $\text{Sig.} > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan. Kemudian jika  $\text{Sig.} < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan.

b. Uji Hipotesis Kedua

Interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan.

Hipotesis Statistik :

$H_0$  : Interaksi  $A \times B = 0$

$H_1$  : Interaksi  $A \times B \neq 0$

- 1)  $H_0$  : Tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan.
- 2)  $H_1$  : Terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan.

Kriteria Uji :

Jika  $\text{Sig. metode latihan} * \text{tingkat koordiansi} < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki

ruangan. Kemudian jika  $\text{Sig.} > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi.

Hipotesis Statistik :

$$H_0 : \mu_{A_1B_1} = \mu_{A_2B_1}$$

$$H_1 : \mu_{A_1B_1} > \mu_{A_2B_1}$$

- 1)  $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi.
- 2)  $H_1$  : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi.

Kriteria Uji :

Jika  $\text{Sig.} < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi. Kemudian jika  $\text{Sig.} > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi.

d. Uji Hipotesis Keempat

Perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah.

Hipotesis Statistik :

$$H_0 : \mu_{A_1B_2} = \mu_{A_2B_2}$$



$$H_1 : \mu_{A_1B_2} > \mu_{A_2B_2}$$

- 1)  $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah.
- 2)  $H_1$  : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah.

Kriteria Uji :

Jika  $\text{Sig.} < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah. Kemudian jika  $\text{Sig.} > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah.

### 3.10.4 Uji Tukey

Uji lanjut dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor variabel terikat antara dua kelompok data atau sampel. Uji lanjut dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Tukey*. Uji lanjut dilakukan untuk dapat menjawab pertanyaan pada hipotesis ke3 dan ke4. Pada penelitian desain factorial 2x2 ini, yang akan di uji lanjut adalah antara perbedaan pengaruh  $A_1B_1$  dengan  $A_2B_1$  dan  $A_1B_2$  dengan  $A_2B_2$ . Langkah-langkah uji lanjut dapat dilihat sebagai berikut :

- a. Perbedaan pengaruh antara  $A_1B_1$  dengan  $A_2B_1$

Perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi.

Kriteria Uji Tukey :

$$H_0 : Q_h > Q_t$$

$$H_1 : Q_h < Q_t$$

- 1)  $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi.
- 2)  $H_1$  : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi.

Keterangan:

Jika  $\text{Sig. } Q < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara  $A_1B_1$  dengan  $A_2B_1$ . Kemudian jika  $\text{Sig. } Q > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara  $A_1B_1$  dengan  $A_2B_1$ .

b. Perbedaan pengaruh antara  $A_1B_2$  dengan  $A_2B_2$

Perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah.

Kriteria Uji Tukey :

$H_0 : Q_h > Q_t$

$H_1 : Q_h < Q_t$

- 1)  $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah.
- 2)  $H_1$  : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah.

Keterangan:

Jika  $\text{Sig. } Q < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara  $A_1B_2$  dengan  $A_2B_2$ . Kemudian jika  $\text{Sig. } Q > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara  $A_1B_2$  dengan  $A_2B_2$ .