

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Untuk menempuh suatu tujuan dibutuhkan sebuah metode sedangkan tujuan dari penelitian adalah mengungkapkan, menggambarkan, menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara yang sudah ditentukan dengan aturan penelitiannya. Penulis melakukan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi eksperimen) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok control Arikunto dalam (Susanti 2013, hlm.19)

Menurut Arikunto (2010, hlm. 9) menjelaskan bahwa:

Eksperimen adalah suatu cara mencari sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Berdasarkan uraian penulis dapat menyimpulkan bahwa metode eksperimen merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mengungkapkan ada atau tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah suatu wadah atau kelompok untuk melakukan penelitian. Menurut Sugiyono (2012, hlm.61) mengemukakan, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Maka dari itu dalam populasi ini sangatlah di haruskan atau di wajibkan keberadaannya, karena untuk membantu memperoleh data.

Dalam penelitian ini, peneliti mengguakan *Club flamboyan* sebagai tempat penelitiannya *Club* ini mempunyai anggota 70 atlet basket, yang terdiri dari SD.SMP,SMA. Populasi yang digunakan adalah atlet remaja putri (SMP) *flamboyan* sebanyak 12 atlet, alasan memili populasi ini adalah karena pada saat uji tanding 12 orang ini akurasi menembaknya kurang baik. Sebuah penelitian eskperimen harus berjumlah minimal 30 orang, akan tetapi

Raka Andika Nurisa, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA

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

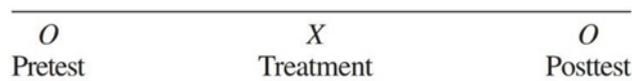
untuk menguatkan jumlah yang tidak memenuhi sampel *size* maka peneliti merujuk penelitian dalam eksperimen yang dilakukan oleh Reski (2021) yang berjudul Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Konsep *B.E.E.F* Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* Bola Basket Atlet Junior Perbasi Kabupaten Bantaeng dengan jumlah sampel 12.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dapat mewakili populasi dalam penelitian, atau sebagai objek dari keseluruhan populasi dan mewakili populasi tersebut. Sudjana (2005,hlm.6) mengemukakan, sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi. Sampel merupakan orang yang akan diberikan perlakuan khusus dalam proses penelitian. Perlakuan khusus diberikan dengan sistematis. Dalam penelitian ini, menggunakan atau memakai metode *total sampling*, yang berarti populasi merupakan sampel dari penelitian. Menurut Sugiyono (2012) *total sampling* adalah sampel yang mewakili jumlah populasi. Biasanya dilakukan jika populasi dianggap kecil atau kurang dari 100. Alasan memilih populasi ini, karena pada saat latihan tanding dengan lawan tim sangat buruk ketika menembak atau *shoot*.

3.3 Desain penelitian

Desain penelitian ini, menggunakan penelitian kuantitatif Penelitian ini masuk dalam bentuk *One Group Pretest-Posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa ada kelompok pembandingan lainnya. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat di ketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang di berikan (Maksum 2007). Suharsimi (2006,hlm.212) Desain ini formulasikan sebagai berikut:



Gambar 3.1
One-Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:*O*: Test awal *X*: Treatment *O*: Test akhir

Pengaruh perlakuan disini adalah pemberian latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* yang diberikan pada peserta *Club flamboyan* . Sebelum di beri perlakuan peneliti menggunakan tes awal 1 pertemuan untuk mengetahui kemampuan awal atlet sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan selama kurang lebih 5 minggu atau 15 kali pertemuan, kemudian

Raka Andika Nurisa, 2022

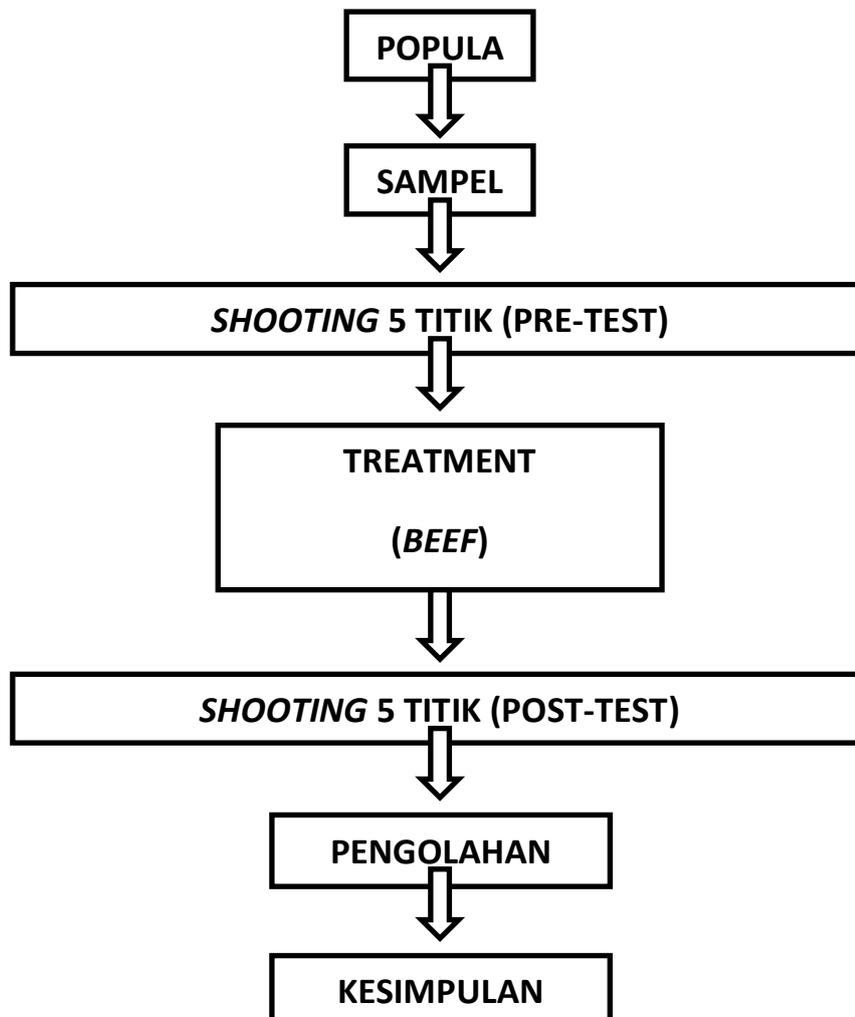
PENGARUH METODE LATIHAN BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA

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

dilakukan tes akhir 1 pertemuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan atau tidak.

3.4 Alur Penelitian

Untuk memudahkan pengumpulan data, penulis membuat alur penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.2

Sebelum melakukan *treatment* dan pengolahan data ada beberapa tahap untuk menuju ke pengolahan data dan kesimpulan, tahap pertama penulis menentukan populasi terlebih dahulu untuk melakukan penelitian, tahap kedua penulis menentukan sampel yang mewakili dari populasi, penulis menentukan sampel yaitu 12 orang atlet putri usai remaja, sesudah menentukan sampel atlet memasuki tahap ketiga yaitu *pre-test*, sesudah mendapatkan hasil peneliti harus mengetahui kekurangan atlet tersebut dan dibuatkan program latihan dengan menggunakan konsep *BEEF*. Tahap ke empat penulis melakukan *treatment* sebanyak 15

Raka Andika Nurisa, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA

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

pertemuan, tahap ke lima dilakukan *post-test* untuk mengetahui hasil dari *treatment*. Tahap ke 6 penulis mengolah data yang sudah di dapat setelah *post-test*, tahap ke 6 enam (terakhir) penulis mengambil kesimpulan.

3.5 Instrumen

Untuk mengumpulkan data-data penelitian yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media atau alat pengolahan data. Menurut Arikunto (2010,hlm.203) menyatakan bahwa, instrumen penelitian adalah fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada tes *shooting* 5 titik kemampuan *Shooting* 5 titik ini mengutip dari Disertasi Rismayadi (2021) Besar nya validitas dan reabilitas dalm uji coba ini adalah 0,98 dan 0,81

3.5.1 Alat yang digunakan

1. Alat yang digunakan
 - a. Ring basket
 - b. Pluit
 - c. Pencatat skor
 - d. Bola basket
 - e. *Cones*
 - f. Alat untuk mengukur hasil *shooting* 5 titik dalam bola basket adalah banyaknya tembakan yang masuk ke dalam ring.

3.5.2 Petunjuk pelaksanaan

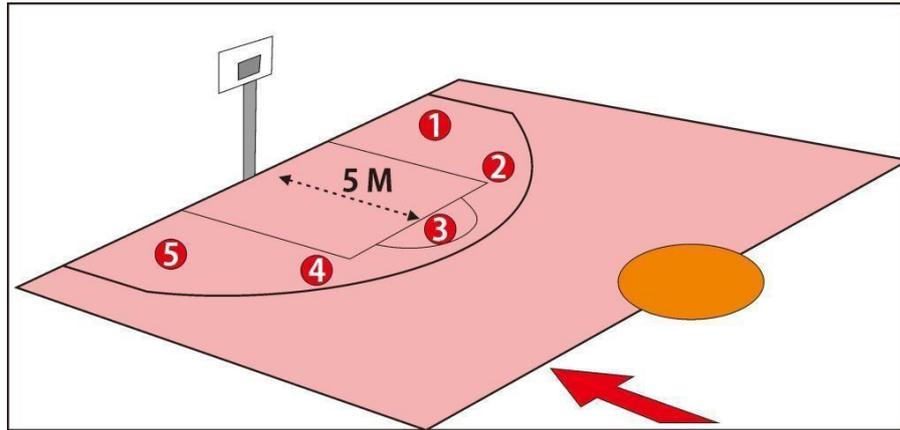
- a. Teste berada di dalam lapangan untuk melakukan tes *shooting* 5 titik dalam permainan bola basket.
- b. Teste melakukan *shooting* sesuai peraturan yang berlaku dalam tes tersebut.
- c. Kesempatan melakukan *tes* sebanyak 3 kali tiap titik kesempatan untuk menembak atau *shooting*.

Agar lebih jelas lihat gamabar 3.3 untuk melakukan langkah tes *shooting* 5 titik sebagai berikut.

Raka Andika Nurisa, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA

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



Gambar 3.3

Shooting Test

(Sumber: Ilustrasi Hikmat)

Berdasarkan gambar diatas bahwa teste melakukan *tes shooting* 5 titik sebanyak 3 kali setiap titik nya. Sebelum data akhir terkumpul, perlu proses untuk memperoleh data tersebut meliputi tes awal, pelaksanaan latihan metode *beef* dan tes akhir.

1. Tes awal

Anak berdiri pada titik 1 dan melakukan *shooting* 3 kali percobaan dan titik selanjutnya sampai titik 5. sambil memegang bola melakukan tembakan ke ring basket sebanyak 3 kali tiap titik. Cara penilaiannya adalah setiap bola yang masuk ke *ring* dan sah nilai skor 1(satu), jika bola tidak masuk atau tidak sah nilainya 0 (nol).

2. Perlakuan

Sesudah tes awal dan sudah mengetahui kelemahan, atlet diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan *beef*

3. Tes akhir

Pelaksanaan dari tes akhir adalah:

- Tujuan : mengukur ketepatan *shooting*
- Perlengkapan : lapangan basket, bola basket, alat tulis.
- Petunjuk : Teste berdiri pada titik 1 dan melakukan *shooting* 3 kali percobaan dan titik selanjutnya sampai titik 5. aba-aba “ya” teste melakukan

tembakan 5 titik.

- Peraturan : dilakukan dengan satu tangan dan bola boleh dipantul-pantulkan dulu.
- Skor : setiap bola yang masuk diberi skor 1, skor test adalah jumlah bola yang masuk sah ke *ring* basket.
- Penilaian : semakin banyak bola masuk yang masuk, nilai semakin tinggi.

3.6 Tempat dan waktu pelaksanaa

Tempat ini dilakukan dilapangan bola basket alun-alun cicalengka kab.Bandung, Jawa Barat. Penelitian ini dilakukan pada 23 November 2021 sampai dengan 25 Desember 2021. Perlakuan atau *treatmean* dilakukan 17 kali pertemuan dan 2 kali tes awal dan tes akhir. Total eksperimen dilakukan selama 15 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali pertemuan seminggu.

Sarwono dan Ismaryanti (dalam Gantara, 2013, hlm. 44) mengatakan bahwa, Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan persesi 2-4 kali per minggu dapat dikategorikan sebagai berikut.

- A. 5 sesi x 2 kali perminggu = 10 kali pertemuan (minimal)
- B. 5 sesi x 3 kali perminggu = 15 pertemuan (sedang)
- C. 5 sesi x 4 kali perminggu = 20 pertemuan (maksimal)

Berikut adalah jadwal latihan rutin 1 minggu

- A. Selasa jam 15:30
- B. Kamis jam 15:30
- C. Sabtu jam 15:30

Pre test dilakukan pada tanggal 20 November 2021 tujuannya untuk mengetahui keterampilan teknik dasar *shooting* dalam bola basket di *club flamboyant* putri. Sedangkan *post test* dilaksanakan tanggal 27 Desember 2021. Untuk memudahkan penyusunan program latihan dapat dilihat pada lampiran .

3.7 Prosedur Penelitian

Untuk mencari tahu secara detail data yang akan diteliti, akan lebih mudah menggunakan langkah-langkah yang akan dilakukan. Penulis akan menjelaskan bagai mana prosedur penelitian ini, berikut adalah langkah-langkah penelitian :

- A. Menentukan populasi pemain di *Club Flamboyant*

Raka Andika Nurisa, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA

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

- B. Menentukan sampel atlet
- C. Melakukan tes awal penelitian menggunakan *shooting* 5 titik. Selanjutnya sesudah tes awal atlet diberikan perlakuan (*treatmean*) latihan *BEEF* di setiap komponennya sebanyak 15 kali pertemuan.
- D. Melakukan tes akhir dengan melakukan *shooting* 5 titik
- E. Langkah berikutnya adalah melakukan pengolahan data dan menganalisis hasil data penelitian.
- F. Langkah terakhir menarik kesimpulan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

3.8 Analisis Data

Melakukan analisis data bertujuan untuk menginterpretasikan atau pemberian makna dari hasil pengambilan data penelitian. Data yang diperoleh dari tes dilapangan masih perlu dioleh dan dianalisis secara statistik . maka dari itu penulis menggunakan *software* SPSS 23. Sebelm melakukan pengolahan data, penulis terlebih dahulu melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- A. *Deskriptive*
- B. *Shapiro-Wilk*
- C. Uji Normalitas
- D. Uji Hipotesis