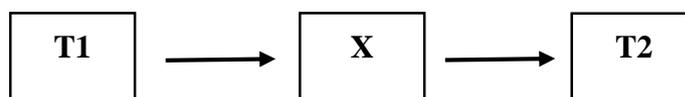


BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Metode Eksperimen merupakan sebuah metode penelitian dimana setidaknya terdapat satu variabel independen yang diamati dan efeknya pada satu atau lebih variabel dependen yang diteliti (Fraenkel & Wallen, 2017) sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group pretest-posttest design*. Dimana hanya terdapat satu kelompok yang diuji untuk diberikan tes awal (*pretest*) treatment dan tes akhir (*posttest*) (Fraenkel & Wallen, 2017).



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

T1 : *Pre test*

T2 : *Post test*

X : *Treatment*

Pengaruh *treatment* disini adalah pemberian bentuk atau model latihan yang akan menunjang kemampuan *3-poin shoot* yang akan diberikan kepada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kandanghaur. Sebelum diberikan *treatment* tersebut, dilakukan tes awal (*pre test*) terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan awal *3-point shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kandanghaur. Setelah itu akan diberikan *treatment* selama kurang lebih 4 (empat) minggu atau 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan *3-point shoot* atau tidak pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kandanghaur setelah diberikan *treatment*.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah seseorang yang ikut berperan serta dalam suatu kegiatan, dan dalam penelitian ini

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

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

partisipan yang ikut serta adalah sebanyak 17 orang siswa aktif yang tergabung dalam ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Kandanghaur.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah kelompok yang menjadi tujuan untuk diteliti secara general (Fraenkel & Wallen, 2017) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Kandanghaur. Sedangkan sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik dimana informasi akan diperoleh (Fraenkel & Wallen, 2017). Sampel pada penelitian ini adalah siswa aktif SMA N 1 Kandanghaur yang tergabung dalam ekstrakurikuler basket yang berjumlah 17 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang dipilih karena memiliki pengetahuan yang menunjukkan bahwa sampel tersebut representatif, atau karena mereka yang dipilih memiliki informasi yang dibutuhkan untuk penelitian (Fraenkel & Wallen, 2017).

3.4 Instrumen Penelitian

dalam sebuah penelitian (Fraenkel & Wallen, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah sebuah tes, dimana terdiri dari tes awal (*pre test*) sebelum diberikan *treatment* dan test akhir (*post test*) setelah diberikan *treatment*. Tes yang dimaksud disini adalah tes *3-point shoot* yang dilakukan di 5 titik garis *three point* yaitu *corner* kanan, *wing* kanan, *top*, *wing* kiri dan *corner* kiri dengan sudut 0° , 45° , 90° , 135° , 180° (Eka Cahyono & Wismanadi, 2019) dan *treatment* yang dimaksud adalah latihan *5-post drill* menggunakan *shooting strap* yang dilakukan selama 16 kali pertemuan.

Adapun cara pelaksanaannya yaitu *testee* berdiri di daerah yang sudah ditentukan lalu melakukan tembakan di tiap-tiap titik dengan masing – masing titik terdapat 5 bola sehingga total terdapat 25 bola. Untuk penilaian hanya bola yang masuk yang akan ditung atau diberi skor, 1 bola yang masuk bernilai 3 poin dan berikut adalah norma dari penilaian tes *5-post drill* :

Tabel 3. 1

Norma Penilaian Instrumen

No	Rentang Skor Poin	Kategori
----	-------------------	----------

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

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

1.	0-15	Kurang Sekali
2.	16-30	Kurang
3.	31-45	Cukup
4.	46-60	Baik
5.	61-75	Baik Sekali

Untuk menunjang penelitian, maka diperlukan perlengkapan instrument penelitian berupa :

- a) Bola basket
- b) *Cone*
- c) Alat tulis menulis
- d) Lapangan basket
- e) *Shooting Strap*

Tabel 3. 2
Latihan Metode 5-post drill menggunakan shooting strap

PRETEST (14-01-23)						
Minggu	1			2		
Hari	Selesa 17-01-23	Kamis 19-01-23	Sabtu 21-01-23	Selesa 24-01-23	Kamis 26-01-23	Sabtu 28-01-23
set	4	4	4	4	4	4
Repetisi	25	25	25	25	25	25
Minggu	3			4		
Hari	Selesa 31-01-23	Kamis 02-02-23	Sabtu 04-02-23	Selesa 07-02-23	Kamis 09-02-23	Sabtu 11-02-23
set	4	4	4	4	4	4
Repetisi	25	25	25	25	25	25
Minggu	5			6		
Hari	Selasa 14-02-23	Kamis 16-02-23	Sabtu 18-02-23	Selasa 21-02-23		
set	4	4	4	4		
Repetisi	25	25	25	25		
POSTTEST (23-02-23)						

Istirahat per-repetisi : 5s

Istirahat per-set : 30s

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

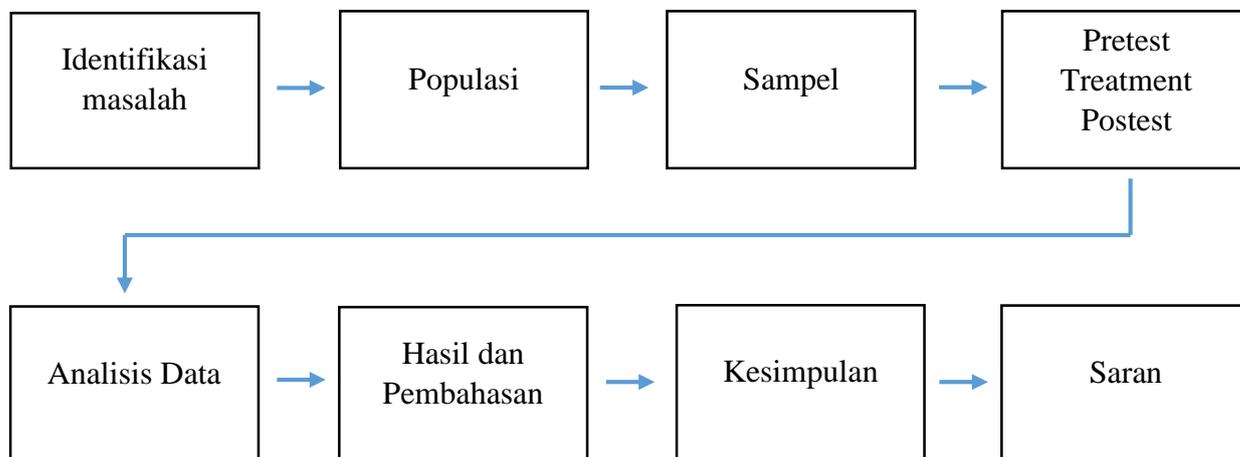
PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

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

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan tahapan-tahapan yang harus dilalui atau persyaratan untuk menyelesaikan sebuah penelitian (Fraenkel & Wallen, 2017).

Adapun tahapan-tahapan dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 3. 2 *Prosedur Penelitian*

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan berisi identifikasi masalah yang akan diteliti yaitu tentang pengaruh latihan *5-post drill* menggunakan alat bantu *shooting strap* kemudian menetapkan rumusan masalah, tujuan penelitian, teori-teori yang akan dikaji, menentukan instrument yang akan digunakan hingga sampel yang akan di teliti

2) Tahap Pelaksanaan Penelitian

Sebelum terjun kelapangan peneliti mengurus surat izin penelitian terlebih dahulu yang termasuk salah satu prosedur dalam melakukan penelitian yang kemudian akan diberikan kepada pihak sekolah sampel. Setelah perizinan selesai dan disetujui, Peneliti mulai melakukan penelitian dan diawali dengan memberikan pengarahan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan beserta tujuannya kepada para sampel. Sampel akan di tes awal (pretest) terlebih menggunakan tes *3-point shoot* untuk mengetahui kemampuan awal *3-Point* setelah itu diberikan *treatment* berupa *3-point 5-post drill shoot* selama 16 kali pertemuan dalam kurun waktu 6 minggu.

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

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

Setiap minggu dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan di hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Setelah pemberian treatment selesai, sampel akan diberikan tes akhir yang sama untuk mengetahui apakah treatment yang diberikan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *3-point shoot* atau tidak.

3) Tahap Pengolahan dan Analisis Data

Setelah data terkumpul, selanjutnya akan dilakukan rekapitulasi data yang kemudian akan di analisis. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, deskriptif kuantitatif dan uji *paired sample t-test*. Hasil analisis kemudian didukung dengan pembahasan dan akan diambil sebuah kesimpulan.

3.6 Teknik Analisis Data

Pengolahan data merupakan sebuah proses yang harus dilakukan untuk mendapatkan kesimpulan dari sebuah penelitian (Fraenkel & Wallen, 2017). Dalam penelitian ini data akan diolah menggunakan bantuan *software Statistical Product for Social Science (SPSS)* versi 25. Setelah data terkumpul, data akan diolah menggunakan *Uji Paired Sample t-test* untuk membandingkan hasil rata-rata tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan hipotesis terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dan uji hipotesis.