

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) secara umum metode penelitian adalah “Cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”(hlm. 3). Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa :

metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (hlm. 14).

Untuk membuktikan hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini, penulis melakukan percobaan memberikan variasi latihan dribble kepada sampel. Hasil percobaan latihan tersebut diharapkan dapat menentukan kedudukan perhubungan kausal antara variabel bebas dengan variabel terikat yang penulis teliti. Oleh karena itu, karakter penelitian yang penulis lakukan ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa. Metode eksperimen adalah “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan” (hlm. 107). Kutipan tersebut menjelaskan bahwa penelitian eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

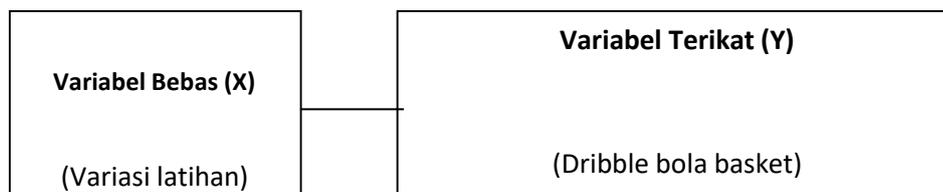
3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) variabel penelitian adalah “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”(hlm. 60). Selanjutnya Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa:

Hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka variabel dapat dibedakan menjadi :

- 1) Variabel Independen: variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus, prediktor, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
- 2) Variabel Dependen: sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. (hlm. 61)

Sesuai pendapat diatas variabel dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebasnya adalah variasi latihan, sedangkan variabel terikatnya adalah *dribble*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar berikut ini.

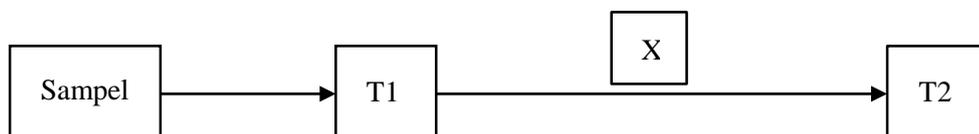


Gambar 3.1 Diagram Variabel

Sumber: Sugiyono (2015, hlm. 110)

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah model *pre-test and post-test design*, yang digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.2 Desain Penelitian

Sumber : Sugiyono (2015, hlm. 112)

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Maksum, 2012, hlm. 53). Yang dimaksud dengan populasi diatas adalah wilayah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian disimpulkan Berdasarkan definisi tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan individu atau objek penelitian yang diduga memiliki sifat dan karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Garut tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 10 orang anggota.

Menurut Maksum (2012), menyatakan bahwa “sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh anggota populasi yang ada” (hlm. 53). Yang dimaksud dengan sample diatas adalah sebagian dari populasi yang mewakili jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jumlah populasi sebanyak 10 orang siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Garut tahun ajaran 2023/2024, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut total sampling. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2013) menyatakan bahwa “untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi” (hlm. 120). Jadi sample yang digunakan berjumlah 10 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015) menyatakan bahwa “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data” (hlm. 308).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut.

1. Studi Lapangan (field research), yaitu pengumpulan data dengan cara terjun langsung ke lapangan melaksanakan uji coba atau eksperimen pelaksanaan latihan Dribble dengan menerapkan variasi latihan dribble. Teknik digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang objektif mengenai pengaruh variasi

latihan dribble dalam permainan bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Garut tahun ajaran 2023/24.

2. Teknik tes, yaitu teknik berupa tes keterampilan *dribble*. Tes ini digunakan untuk memperoleh data mengenai keterampilan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Garut tahun ajaran 2023/2024 melakukan *dribble* dalam permainan bola basket mengacu pada buku Tes dan Pengukuran Olahraga oleh Abdul Narlan dan Dicky Tri Januar. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dribble pemain dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kemampuan dribble pemain.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian dan Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati. Menurut Maksun (2012), menyatakan bahwa “instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian” (hlm. 111). Yang di maksud instrumen diatas adalah pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes menggiring bola mengacu pada buku Tes dan Pengukuran Olahraga oleh Nurhasan dan Abdul Narlan (2017. hlm. 175) mengenai tes keterampilan menggiring bola dalam cabang olahraga bola basket adalah sebagai berikut.

a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui atau mengukur kemampuan seseorang dalam menggiring bola basket.

b. Peralatan yang digunakan

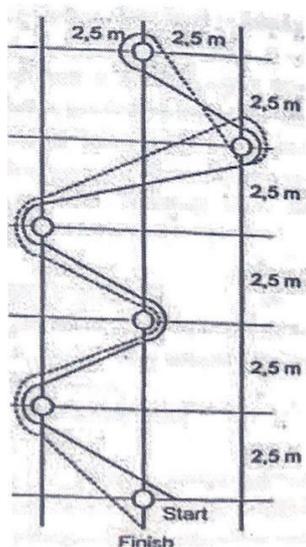
- Area yang tidak licin
- Bola 2 buah
- *Stopwatch*
- Formulir Tes + Pulpen
- Kapur Tulis

c. Petugas

- 1 orang pemegang stopwatch
- 1 orang pencatat
- 1 orang pembantu lapangan

d. Pelaksanaan

- Petugas membuat terlebih dahulu lintasan tes dan rintangan cone yang berjarak masing-masing 2,5 seperti pada gambar, diberikan arah menggunakan kapur tulis untuk membantu siswa/atlet melaluinya dengan lancar.
- Atlet/siswa boleh mencoba lintasan sebanyak satu kali percobaan sebelum melakukan tes
- Posisi atlet/siswa memegang bola di belakang garis start, sesuai aba-aba SIAP..GO atlet berlari secepat mungkin menggiring bola mengikuti arah lintasan yang telah ditentukan
- Atlet diberikan waktu selama 30 detik untuk menggiring bola melewati rintangan sebanyak banyaknya.
- Bila atlet/siswa salah arah, maka petugas wajib mengingatkannya untuk kembali secepat mungkin pada titik salah dilakukan dan kembali menggiring bola secepat mungkin sampai batas waktu berakhir.



Gambar 3.3 Tes Dribble

Sumber: Nurhasan, Abdul Narlan (2017. hlm. 176)

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati lapangan dengan melakukan test.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data dari hasil penyusunan diperoleh, maka data tersebut diolah secara statistik agar mempunyai arti. Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah pengolahan dan analisis datanya sebagai berikut.

Membuat distribusi frekuensi, langkah-langkahnya adalah :

1. Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing data, rumus yang

digunakan adalah :

$$\bar{X} = \frac{\sum fix}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} = nilai rata-rata yang dicari

Σ = sigma atau jumlah

f_i = frekuensi

n = jumlah sampel

2. Menghitung standar deviasi atau simpangan baku, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

S = Simpangan baku yang dicari

n = jumlah sampel ($n = \sum f_i$)

Σ = sigma atau jumlah

\bar{X} = nilai rata-rata

3. Menghitung varians dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah :

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

Keterangan :

S^2 = varians yang dicari

n = jumlah sampel

f_i = frekuensi

Σ = sigma atau jumlah

4. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui penghitungan statistik χ^2 (*Chi-kuadrat*), rumus yang digunakan adalah :

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan :

χ^2 = *Chi-kuadrat* (lambang yang menyatakan nilai normalitas)

O_i = frekuensi nyata atau nilai observasi/pengamatan

E_i = frekuensi teoretik atau ekspektasi, yaitu luas kelas interval dikalikan dengan jumlah sampel (n).

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi *chi-kuadrat* (χ^2) dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = k - 3$. Apabila $\chi^2_{(1-\alpha), (k-3)}$ atau χ^2_{tabel} dari daftar *chi-kuadrat* (χ^2) lebih besar atau sama dengan hasil penghitungan statistika χ^2 , maka data-data dari setiap tes itu berdistribusi normal dapat diterima, untuk harga χ^2 lainnya ditolak.

5. Menguji homogenitas dari data setiap tes melalui penghitungan statistik F, rumus yang digunakan adalah :

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

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 1$. Apabila nilai F_{hitung} lebih kecil atau sama dengan F_{hitung} distribusi atau $F \leq F_{\frac{1}{2}\alpha (v_1, v_2)}$, maka data dari kelompok tes itu homogen. $F_{\frac{1}{2}\alpha (v_1, v_2)}$ didapat dari daftar distribusi F dengan peluang $\frac{1}{2}\alpha$. Sedangkan derajat kebebasan (dk) v_1 dan v_2 masing-masing sesuai dengan dk pembilang dan dk penyebut = n .

6. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak (uji t'), dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t' = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Kriteria penerimaan hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) jika $t' \leq \frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2}$ dan tolak dalam hal lainnya, dimana $w_1 = \frac{S_1^2}{n_1}$, $w_2 = \frac{S_2^2}{n_2}$, $t_1 = t(1 - \alpha)(n_1 - 1)$, dan $t_2 = t(1 - \alpha)(n_2 - 1)$.

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Dalam prosedur penelitian ini ada beberapa tahapan yang dilakukan oleh peneliti, di antaranya:

1. *Pre Test* (Tes Awal)

Pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*Treatment*), subjek diberikan tes berupa pelaksanaan daribbel sesuai dengan aturan FIBA, adapun instrumen tes dan pengukuran *dribble* yang digunakan adalah Tes Menggiring Bola yang mengacu pada buku Tes dan Pengukuran Olahraga Abdul Narlan dan Dicky Tri Januar.

2. *Treatment* (Perlakuan)

Perlakuan (*treatment*) diberikan sesuai dengan program latihan sebanyak 12 kali pertemuan dengan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *dribble*, model perlakuan *dribble* yang akan peneliti berikan kepada para peserta ekstrakurikuler adalah *dribble* dalam segi empat, *dribble* sambil melingkar, *dribble* dengan pola slalom, *dribble* melawan lawan operan, *dribble* beranting (*estafet*), dan *dribble* sambil menepis bola lawan, alur perlakuan penelitian ini diberikan satu satu model latihan variasi *dribble*, alur perlakuan pada penelitian ini dari pertemuan ke-1 sampai pertemuan ke-6 (*Intensitas Rendah*) diberikan satu bentuk model latihan variasi *dribble* perlakuan pada setiap pertemuannya, di pertemuan ke-7 sampai dengan pertemuan ke-9 (*Intensitas Sedang*) subjek diberikan perlakuan dengan dua bentuk model latihan variasi *dribble* pada perlakuan pertemuan sebelumnya, pertemuan ke-7 diberikan bentuk model latihan variasi daribbel 1 dan 2, pertemuan ke-8 diberikan bentuk model latihan variasi *dribble* 3 dan 4, pertemuan ke-9 diberikan bentuk model latihan variasi *dribble* 5 dan 6, pada pertemuan ke-10 sampai dengan pertemuan ke-12 (*Intensitas Tinggi*), subjek di berikan perlakuan dengan tiga bentuk model latihan variasi *dribble*,

pertemuan ke-10 subjek diberikan perlakuan bentuk model latihan variasi dribble 1, 2, dan 3, pertemuan ke-11 subjek diberikan perlakuan bentuk model latihan variasi dribble 4, 5, dan 6, sedangkan pada pertemuan ke-12 subjek diberikan perlakuan seluruh bentuk model latihan variasi dribble. Perlakuan terhadap subjek tersebut diberikan berdasarkan teori menurut Harsono (2015) yang menyatakan bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang, dengan kian hari kian menambah beban atau pekerjaannya”(hlm. 3-4). Latihan dimulai dengan 16 menit, 16 menit tersebut diambil dari jumlah 40% persentasi dalam akumulasi menit bermain atau quarter sebanyak 4 quarter / 10 menit/ satu quarter, dengan perlakuan peningkatan beban yang diberikan sebanyak 40% dari menit pada pertemuan sebelumnya, dengan kisaran 6 menit pada setiap pertemuan. Pemberian beban pada awal dimulainya latihan menurut O’Shea 1976 (dalam Sajoto, 1988, hlm. 117), menyatakan bahwa “tidak ada rumus yang pasti tepat untuk digunakan sebagai patokan penentuan pemberian beban. Maka kebanyakan beban yang digunakan adalah menggunakan metode trial and error”. Umumnya dalam menentukan beban awal guna melatih kekuatan adalah sebesar 40- 60%. Pernyataan serupa juga terdapat dalam Bompa, Tudor O (2001, hlm. 209) menyatakan bahwa “Untuk menjalani pelatihan secara umum dengan banyak pelatihan 9-12 kali yang dilakukan dengan nyaman tanpa adanya tekanan pada atlet merupakan hal yang diharapkan. Beban maksimal yang berkisar antara 40% - 70%“.

3. Posttest (Test Akhir)

Pengukuran kedua dilakukan sesudah subjek diberi perlakuan (treatment), subjek diberikan tes berupa pelaksanaan dribble sesuai dengan aturan FIBA, adapun instrumen tes dan pengukuran dribble yang digunakan adalah Tes Menggiring Bola yang mengacu pada buku Tes dan Pengukuran Olahraga Abdul Narlan dan Dicky Tri Januar. Hasil catatan waktu dicatat sebagai hasil tes akhir (posttest).

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 20 Februari s.d 15 Maret 2023 setelah revisi pada seminar proposal penelitian. Tempat penelitian

dilaksanakan di lapangan basket SMA Negeri 6 Garut dan Gor Lapangan Basket Sudirman Garut.