

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini terlebih dahulu menentukan suatu penelitian yang akan digunakan, dalam hal ini agar mempermudah suatu penelitian untuk memperoleh suatu data, menganalisis data, sehingga mendapatkan hasil yang diharapkan dan terarah.

Untuk membuktikan hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini, penulis melakukan percobaan memberikan latihan *push up* kepada sampel. Hasil percobaan latihan tersebut diharapkan dapat menentukan kedudukan perhubungan kausal antara variabel bebas dengan variabel terikat yang penulis teliti.

Sehubungan dengan masalah yang diteliti penulis dalam penelitian ini, yaitu Pengaruh Latihan *Push up* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*, maka penelitian ini yang digunakan adalah metode eksperimen. Oleh karena itu, karakter penelitian yang penulis lakukan ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali” (hlm.72). Langkah-langkah dalam suatu penelitian disebut prosedur penelitian atau metode penelitian. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa “metode penelitian merupakan suatu metode untuk mendapatkan data dengan cara ilmiah dengan tujuan dan kegunaan tertentu” (hlm.72). Hal ini dapat dijelaskan bahwa metode penelitian ini adalah cara dalam sebuah proses pengumpulan data secara ilmiah dan sistematis untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen, merupakan metode yang didalamnya terdapat ada hubungan sebab akibat antara sebuah variabel yang didapatkan dalam sebuah penelitian.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012) definisi operasional adalah “definisikan yang disusun berdasarkan atas kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan agar hal yang didefinisikan itu terjadi” (hlm.62). Variabel penelitian adalah objek penelitian atau

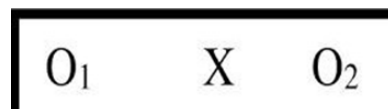
yang menjadi titik suatu perhatian penelitian, dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas, menurut Sugiyono (2017) mengemukakan “variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, sedangkan yang dimaksud dengan variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas” (hlm.39). Adapun variabel-variabel yang menjadi pokok penelitian ini yaitu:

3.2.1 Variabel bebasnya adalah Latihan *push up*

3.2.2 Variabel terikatnya adalah keterampilan melakukan *shooting free throw* dalam permainan bola basket

3.3 Desain Penelitian

Agar dalam penelitian ini tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan, maka perlu adanya desain penelitian, menurut Sugiyono (2012) mengemukakan “penelitian ini menggunakan *One-Group pretest-posttest design*, desain ini digunakan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap *shooting free throw*, mengenai desain penelitian ini” (hlm.108). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Sumber: (Sugiyono,2011.hlm.10)

Keterangan:

O₁ : Pretest (tes awal)

X : Treatment (perlakuan) dengan menerapkan latihan *push up*

O₂ : Posttest (tes akhir)

Untuk waktu penelitian memberikan *treatment*, peneliti menetapkan 3 kali pertemuan dalam satu minggu dan penelitian ini dilakukan terhadap sampel yaitu 16 kali pertemuan.

3.4 Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2013) menyatakan “Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian”. Populasi merupakan sumber data yang sangat penting,

karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana” (hlm.106). Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah Pemain Putri Bola basket SMAN 11 Garut yang berjumlah 20 orang.

Menurut Sugiyono (2017) mengemukakan “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penentuan jumlah sampel yang akan diolah dari jumlah populasi, maka harus dilakukan dengan teknik pengambilan sampel yang tepat” (hlm.81).

Teknik *sampling* pada dasarnya dikelompokkan menjadi dua, yaitu *probability sampling* dan *non – probability sampling*. Teknik *sampling* yang digunakan penulis adalah *non – probability sampling*.

Menurut Sugiyono (2017) mengemukakan “definisi *non – probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel” (hlm.84).

Jenis *non – probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh* atau sering disebut juga sensus. Menurut Sugiyono (2017) “pengertian *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil” (hlm.85). Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh dari populasi yang diambil, yaitu seluruh pemain bola basket putri SMAN 11 Garut yang berjumlah 20 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Menurut Sugiyono (2007) “Teknik pengumpulan data dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest*” (hlm. 308). Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memilih sampel dari peserta ekstrakurikuler SMAN 11 Garut.
- 2) Melaksanakan tes awal (*pretest*) terlebih dahulu, kemudian hasilnya dicatat sesuai dengan bola yang masuk ke dalam keranjang.
- 3) Kemudian diberi perlakuan (*treatment*) dengan latihan *push up*
- 4) Kemudian diberikan tes akhir (*posttest*).
- 5) Kemudian menghitung rata-rata dan standar deviasinya, kemudian membandingkan rata-rata T1-T2 sampel.
- 6) Menguji hipotesis dengan menggunakan uji t.
- 7) Menyimpulkan hasil pengolahan data yang di dapat untuk menyusun laporan

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2012) adalah “suatu alat yang +digunakan untuk mengukur fenomena alam, maupun sosial yang diamati, secara spesifik, semua fenomena ini disebut variabel penelitian” (hlm.102). Sebelum melakukan tes, peneliti melakukan beberapa komponen kegiatan, langkah persiapan dalam penelitian ini diantaranya pengecekan sarana, alat yang digunakan, serta personil yang dibutuhkan untuk melakukan pengetesan. Kemudian dilakukan penjelasan terhadap sampel dalam penelitian mengenai rangkaian tes yang akan dilakukan.

Berdasarkan penelitian (Rubiana, 2017) Johnson Basket Ball Ability Test adalah alat ukur tes skill ability untuk cabang olahraga basket yang dapat digunakan sebagai acuan tes. Tes ini terdiri dari tiga cara, yaitu: a) Field-goal spead test; b) basket ball throw accuracy; dan c) dribble. Reabilitas tes ini sebesar 0,890 dan validitasnya sebesar 0,880”.(hlm.254).

3.6.1 *Shooting Free Throw*

a. Tujuan

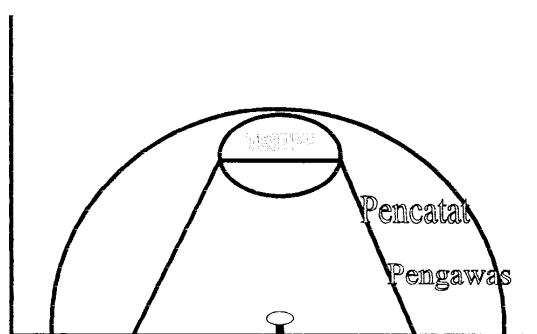
Untuk mengukur kemampuan tembakan hukuman dalam olahraga bola basket

b. Peralatan yang dibutuhkan

- Alat tulis
- Bola basket
- Ring basket
- Lapangan basket

- c. Petugas
- 1 orang pencatat hasil
 - 1 orang membantu menghitung
- d. Pelaksanaan

Menurut Sodikun (1992) “Pelaksanaan tes dengan berdiri di daerah tembakan hukuman tidak boleh menginjak garis atau melewati garis tembakan hukuman sebanyak 10 kali kesempatan secara terus menerus” (hm.125).



Gambar 3. 2 Pelaksanaan tes tembakan hukuman

Sumber: (Sodikun,1992.hlm.202)

- e. Penilaian

Skor dicatat apabila bola masuk diberikan skor satu (1) dan apabila bola tidak masuk diberikan skor nol (0).

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam menguji diterima atau ditolaknyanya hipotesis dilakukanlah langkah-langkah dalam pengolahan data. Peneliti menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut:

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

X = skor perolehan

N = jumlah sampel

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

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

Keterangan:

S = standar deviasi yang dicari

n = jumlah sampel

X = skor perolehan

f_i = frekuensi

\bar{X} = skor rata-rata

3. Menguji normalisasi data dari setiap tes melalui perhitungan statistik sampel kecil (*Lelliefors*), rumus yang digunakan adalah:

$F(Z_1)$ = jika nilai Z nya negative maka ketentuannya ($0,5 -$ hasil table Z_1)

= jika nilai Z nya positif maka dalam menentukan $F(Z_1)$ adalah ($0,5 -$ hasil table Z_1) = ($0,5 - 0,1554$) = $0,6554$

$S(Z_1)$ = urutan skor dibagi jumlah keseluruhan: $\frac{\text{urutan}}{n}$

Hasil pengurangan $F(Z_1) - S(Z_1)$ yang terbesar (L_o)

Kriteria penerimaan/penolakan hipotesis, disebut:

Hipotesa diterima apabila: $L_o < L_\alpha$

Hipotesa ditolak apabila: $L_o > L_\alpha$

1. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui perhitungan statistika 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_{tabel} distribusi atau $F \leq F_{\frac{1}{2} \alpha} (V_1, V_2)$, maka data dari kelompok tes itu homogen. $F_{\frac{1}{2}}$

α (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 .

2. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak (uji t^1). Apabila data tersebut berdistribusi normal dan homogen, maka rumus yang digunakan adalah:

$$t^1 = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

- t^1 = Nilai signifikan yang dicari
 X_1 = Skor rata-rata dari tes awal atau variabel I.
 X_2 = Skor rata-rata dari tes akhir atau variabel II
 n = Jumlah sampel
 S_1^2 = Varians dari sampel tes awal
 S_2^2 = Varians dari sampel tes akhir

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Menurut Sajoto (dalam Reni Oktaria, 2012) “dalam penelitian ini latihan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, selama 16 kali pertemuan, agar tidak terjadi kelelahan yang berarti” (hal, 37). Dalam 16 kali pertemuan diantaranya pertemuan pertama dengan *pretest*, selanjutnya 14 kali pertemuan yaitu *treatment* dengan latihan *push up*, dan untuk pertemuan terakhir dengan *posttest*.

Menurut Bompa (dalam Renny Oktaria, 2012) menjelaskan bahwa “Atlet sebaiknya berlatih 3–5 kali dalam satu minggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga” (hal. 37).

Langkah-langkah penelitian yang akan di tempuh dalam pengambilan data adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat konsep penelitian sebelum memulai penelitian.
- 2) Sebelum melaksanakan penelitian, diawali melakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi ekstrakurikuler permainan bola basket di

sekolah yang bersangkutan

- 3) Membuat atau meminta daftar nama keseluruhan siswa yang dijadikan sampel penelitian
- 4) Memberikan pengarahan tentang pelaksanaan *pre test* serta maksud dan tujuan penelitian
- 5) Pelaksanaan *pre test* keterampilan *shooting free throw*
- 6) Pelaksanaan *treatment* Latihan *push up*
- 7) Pelaksanaan *post test* keterampilan *shooting free throw*

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

3.9.1 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan setiap minggunya 3 kali pertemuan, selama kurang lebih 30 menit – 1 jam.

3.9.2 Tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAN 11 Garut dan Sudirman Futsal Center, dengan waktu penelitian yaitu bulan Oktober 2022 sampai dengan November 2022, dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali pertemuan termasuk tes awal dan tes akhir. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu, yaitu hari selasa, kamis, dan sabtu, dimulai pukul 14.00 WIB sampai dengan selesai.

Tahapan	Kegiatan	Februari	Maret	September	Oktober	November	Desember	Januari
Tahap Persiapan	Pembuatan Proposal							
	Revisi							
	Ujian Proposal							
Tahap Pelaksanaan	Observasi							
	Pretest							
	Treatment							
	Posttest							
	Pengelola Data							
Tahap Laporan	Penyusunan Laporan							
	Revisi							
	Sidang							