

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian dan pengembangan model latihan *shooting* secara khusus memiliki tujuan untuk atlet agar terampil dalam melakukan *shooting*. Adapun tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk dalam model latihan *shooting* olahraga bola tangan pada Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. Sehingga penelitian ini dapat memberikan kontribusi kepada pelatih dalam melatih bola tangan terutama untuk teknik *shooting* olahraga bola tangan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian diawali dengan pengamatan serta pengumpulan data pada bulan Oktober 2017. Perancangan model latihan dibuat dari bulan Oktober sampai bulan Desember 2017. Uji Validasi yang dilakukan oleh ahli pada 06 Januari sampai 08 Januari 2018 dan pengambilan data atau uji coba kecil dilakukan pada tanggal 13 Januari sampai 24 Januari 2018 di Gedung Serba Guna Fakultas Ilmu Keolahragaan.

C. Karakteristik Subjek Penelitian

Sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan *shooting* olahraga bola tangan ini adalah peserta Putri Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta.

D. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode *Research and Development (R&D)* untuk mengembangkan dan memvalidasi produk berupa pengembangan model latihan *shooting* untuk tim putri Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan tahapan yang dibuat oleh Sugiyono.

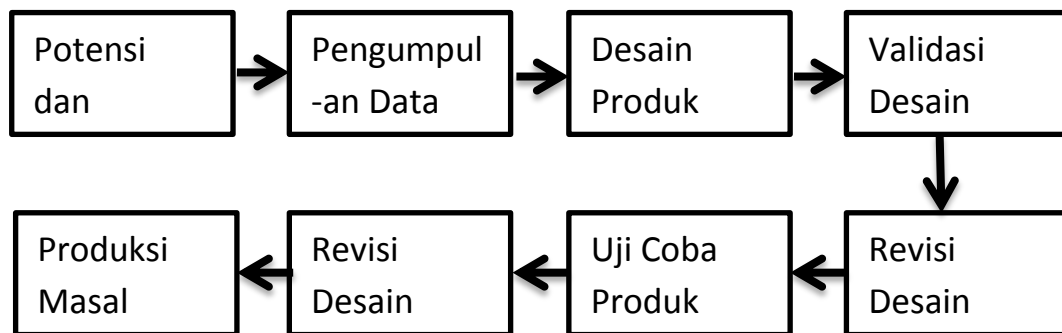
Pada langkah-langkah penelitian yang dibuat Sugiyono ada 8 langkah tahapan yang sampai akhirnya produk yang dikembangkan siap untuk diproduksi massal. Tahapan tersebut diantaranya mengamati potensi dan masalah yang terjadi, mengumpulkan data dan informasi, perancangan produk, validasi, revisi, dan uji coba.

Hasil akhir dari penelitian ini adalah model latihan *shooting*. Selain itu hasil dari penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa desain model latihan *shooting* yang lebih spesifik ke cabang olahraga bola tangan dengan bantuan media serta penambahan objek latihan dan pola model latihan. Penelitian ini akan dibuat menjadi sebuah buku dan

video untuk dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dan pemain dalam menerapkan latihan *shooting*.

Agar rancangan model dapat berjalan baik dan benar, maka peneliti akan menggunakan alur rancangan model yang dibuat oleh Sugiyono.

Adapun alur rancangan model latihan *shooting* sebagai berikut



Gambar 3.1 Rancangan Model

Sumber : Sugiyono *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2006)

E. Langkah-langkah Pengembangan Model

Tahapan pengembangan model yang digunakan adalah rancangan model Sugiyono. Tahapan tersebut diantaranya mengamati potensi dan masalah yang terjadi. Mengumpulkan data dan informasi, perancangan produk, validasi, revisi dan uji coba. Adapun penjabaran dari tahapannya adalah:

1. Potensi dan Masalah

Shooting dalam olahraga bola tangan merupakan teknik yang berpotensi untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Seorang pemain yang memiliki keterampilan dalam melakukan *shooting* akan memiliki

kesempatan dan peluang untuk menambah poin untuk timnya. Ketika sebuah tim menguasai bola dan mengatur strategi penyerangan maka tim lawan akan melakukan strategi untuk bertahan agar lawan tidak melakukan serangan dan berhasil mencetak gol. Maka dari itu pemain harus menguasai bola untuk dapat mengecoh lawan sehingga bisa melakukan *shooting* dengan efektif. Tetapi kenyataannya banyak pemain putri pada Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta yang masih kurang bisa menguasai bola untuk melakukan *shooting* saat berhadapan dengan lawan.

Setelah melihat permasalahan yang ada pada tim putri Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta, dengan menggunakan tahapan metode penelitian Sugiyono potensi dan masalah sudah didapat oleh peneliti selanjutnya yaitu dikumpulkan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan model latihan yang akan dibuat. Peneliti menggunakan buku sebagai dasar acuan dalam membuat model latihan yang akan dikembangkan dan disesuaikan dengan masalah yang terjadi pada tim Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta.

2. Perencanaan Pengembangan Model Latihan

Penelitian pengembangan ini adalah pengembangan model latihan. Model latihan didesain berdasarkan model latihan yang ada pada buku karangan Sujarwo dengan judul Teori dan Praktek Permainan Olahraga Bola Tangan dan disesuaikan dari masalah yang ada pada tim Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. Model latihan didesain dengan menambah

variasi alat untuk membantu atlet menguasai teknik atau latihan yang diberikan dan juga model latihan di desain dengan menambah variasi pola yang sudah ada dengan memanfaatkan setiap titik tembak dari berbagai posisi lalu diberikan pemain defense untuk membuat atlet lebih terampil dalam menghadapi lawan saat *shooting*.

Model latihan yang sudah dikembangkan akan divalidasi dengan ahli atau pakar sebagai bentuk penilaian terhadap setiap model yang telah dibuat agar model layak dan memiliki kualitas yang baik. Hasil akhir dari penelitian ini berupa pengembangan baru model latihan *shooting* yang dapat dimanfaatkan dalam proses latihan teknik *shooting*. Pengembangan model latihan *shooting* ini dapat dianalisis kembali dan dapat dijadikan bahan baru untuk penyempurnaan kembali.

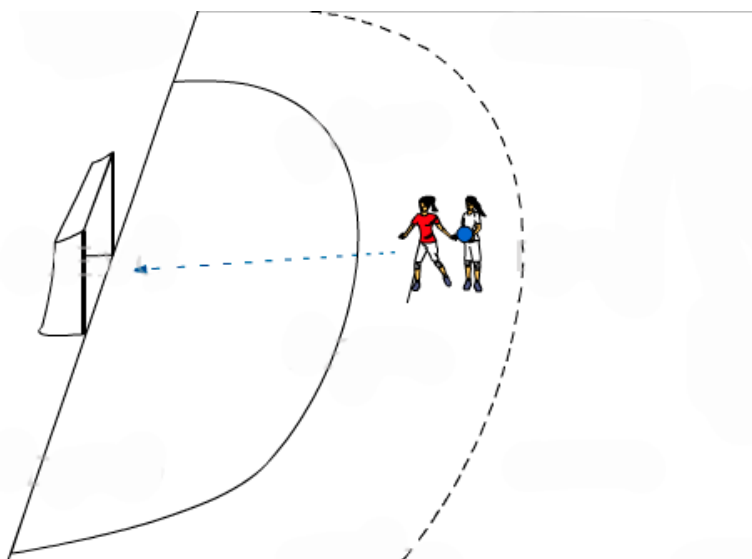
Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data kualitatif, karena data yang diperoleh dinyatakan dalam kalimat. Data kuantitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif diubah menjadi data kuantitatif dengan memberi skor pada data kualitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket analisis kebutuhan, kuesioner evaluasi ahli dan kuesioner uji model untuk atlet.

Berdasarkan temuan peneliti, peneliti menemukan 20 model latihan. Model latihan yang dibuat divariasikan dengan alat-alat dan juga pemain deffense agar pemain menjadi lebih terampil dalam melakukan shooting saat berhadapan dengan lawan.

Adapun 20 model latihan meliputi :

MODEL LATIHAN 1

Tujuan : Melatih otomatisasi posisi badan saat pelaksanaan *shooting*



Keterangan Gambar

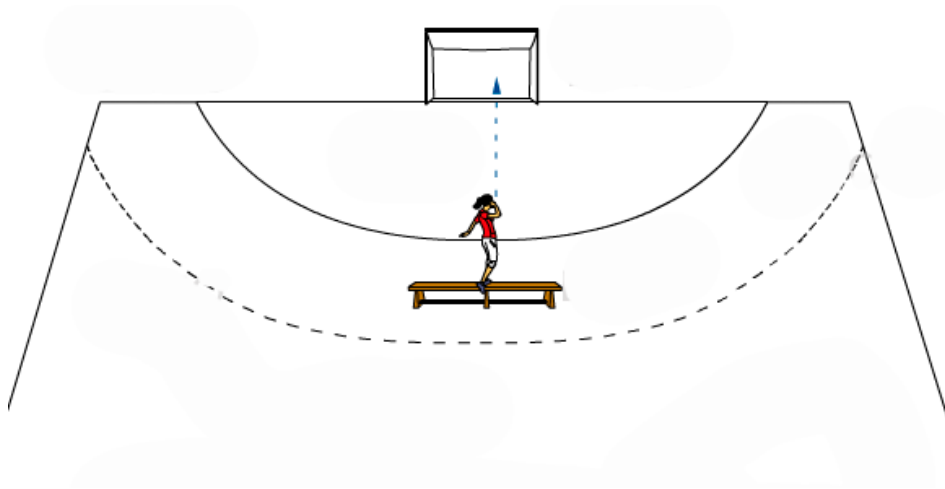
 : Arah Bola

Pelaksanannya :

1. Pemain berdiri dengan posisi awal shooting yaitu salah satu kaki berada didepan (kaki yang tidak sejajar dengan tangan yg digunakan untuk *shooting*)
2. Lalu pemain mengambil bola yang ada dibelakangnya dan langsung *shooting* ke arah gawang.

MODEL LATIHAN 2

Tujuan : Melatih keseimbangan badan saat melakukan *standing throw shoot*



Keterangan Gambar

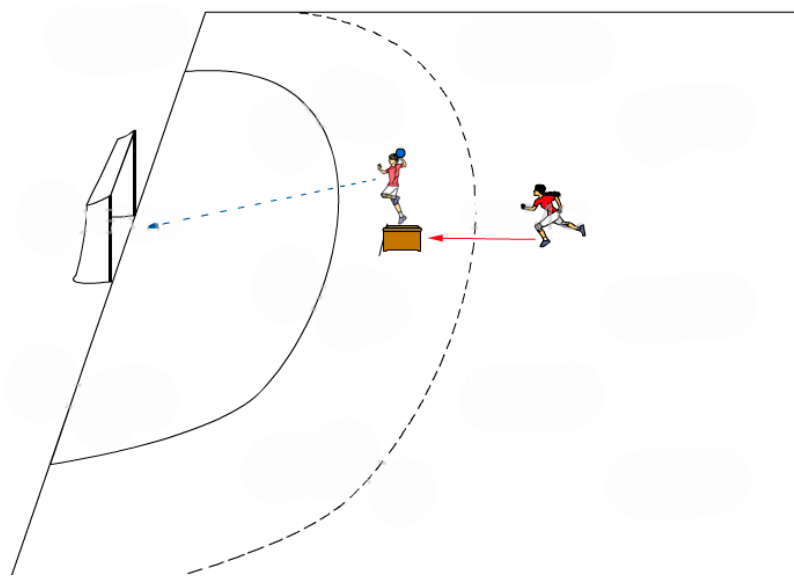
 : Arah Bola

Pelaksanannya :

1. Pemain berdiri diatas bangku
2. Saat hendak melakukan shooting pemain menggunakan satu kaki sebagai tumpuan.
3. Setelah itu pemain melakukan *shooting* dengan tidak jatuh dari bangku.


MODEL LATIHAN 3

Tujuan : Melatih lompatan *jump shoot*



Keterangan Gambar

 : Arah Bola

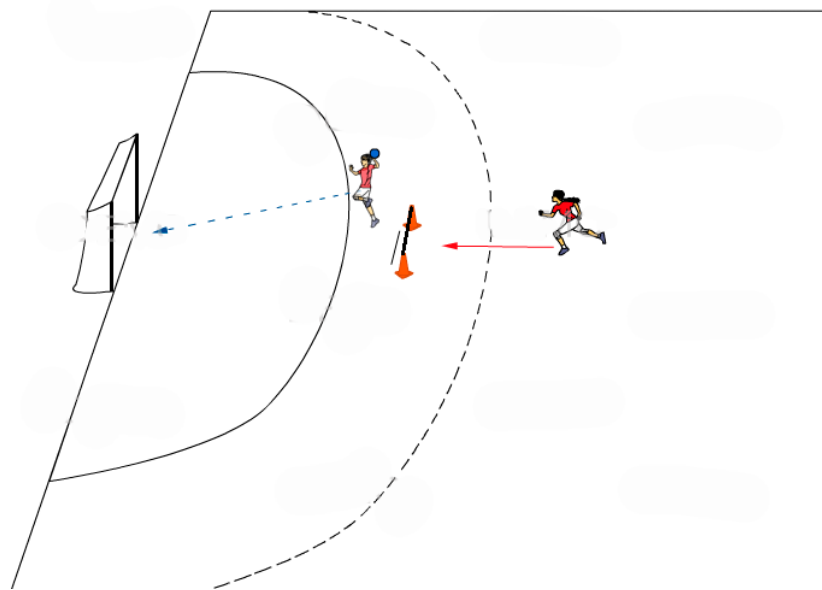
 : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain bersiap dengan membawa bola.
2. Setelah itu pemain berlari ke arah box dengan maksimal tiga langkah.
Langkah terakhir digunakan sebagai tumpuan untuk naik keatas box.
3. Lalu pemain lompat dan melakukan *shooting*.


MODEL LATIHAN 4

Tujuan : Melatih lompatan *flying shoot*



Keterangan Gambar

 : Arah Bola

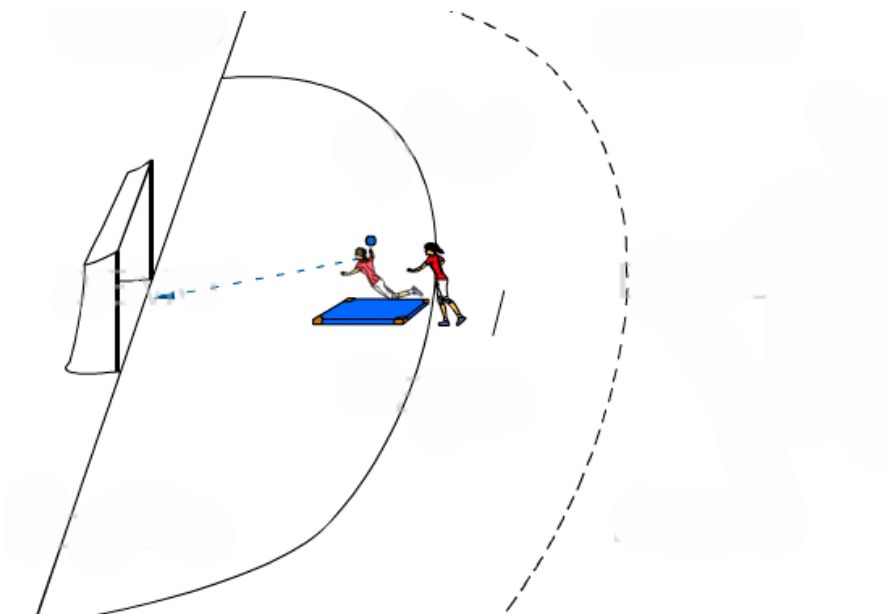
 : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain bersiap dengan membawa bola.
2. Setelah itu pemain berlari ke arah penghalang dengan maksimal tiga langkah. Langkah terakhir digunakan sebagai tumpuan untuk melewati penghalang
3. Lalu pemain lompat kedepan melewati penghalang dan melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 5

Tujuan : Melatih otomatisasi pemain melakukan *shooting* saat jatuh
(*Fall Shoot*)



Keterangan Gambar

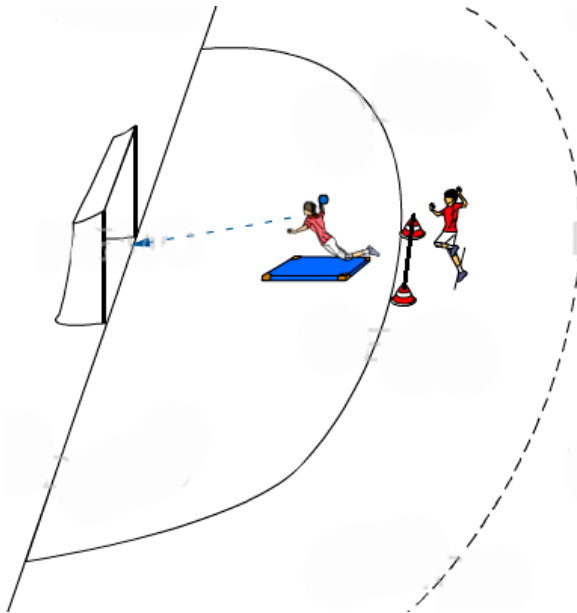
 : Arah Bola

Pelaksanaannya :

1. Pemain berdiri di dekat matras
2. Pemain menjatuhkan badan ke matras dan saat sebelum jatuh pemain harus melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 6

Tujuan : Melatih pemain untuk melakukan *dive shoot*



Keterangan Gambar

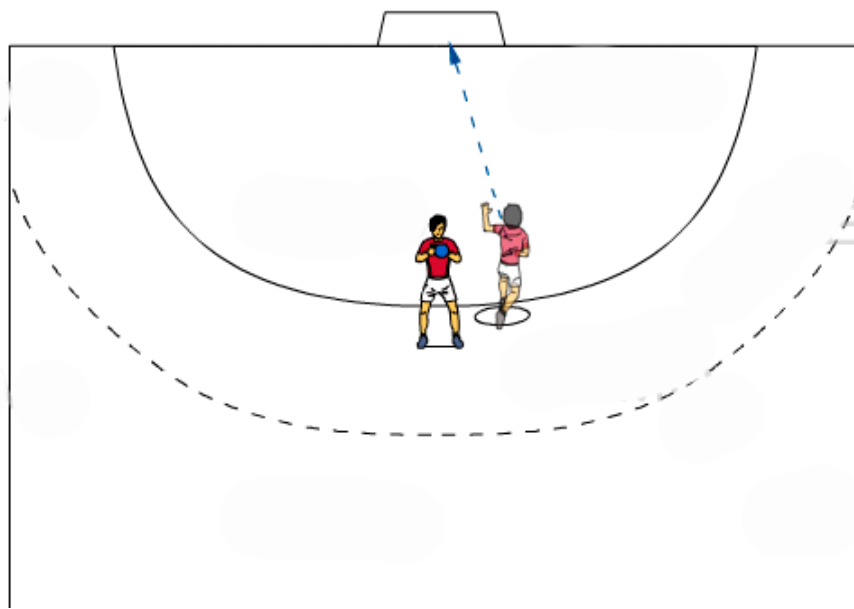
---> : Arah Bola

Pelaksanaannya :




1. Pemain berdiri dan bersiap melangkah sebagai awalan sebelum melewati penghalang
2. Lalu pemain loncat ke depan melewati halangan dan menjatuhkan badan ke matras dan saat sebelum jatuh ke matras pemain harus melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 7

Tujuan : Melatih pergerakan membalik saat *Shoot* ke arah kanan



Keterangan Gambar :

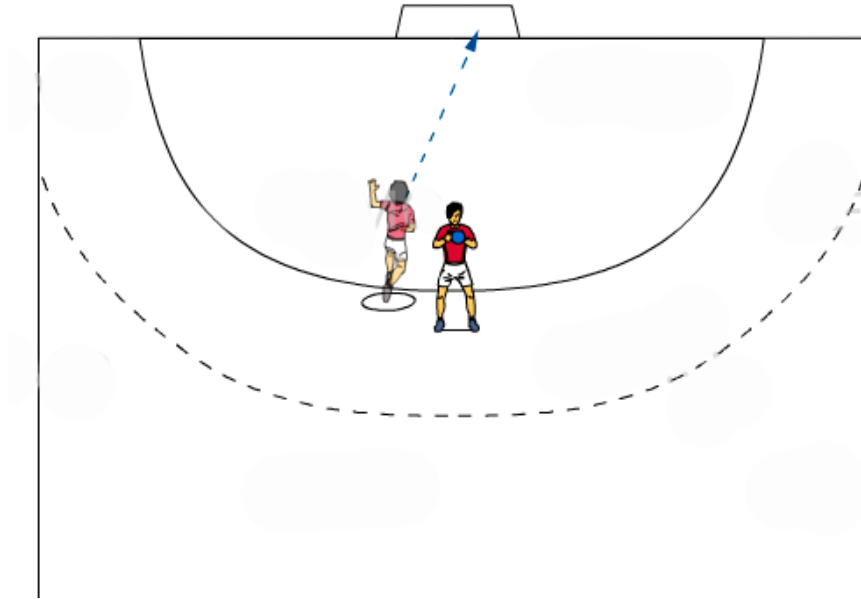
-  : Arah Bola
-  : Arah Pemain
-  : Hula hoop

Pelaksanaannya :




1. Pemain berdiri membelakangi gawang dengan membawa bola
2. Lalu pemain melangkah atau melompat ke hula hoop dan melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 8

Tujuan : Melatih pergerakan teknik membalik saat *Shoot* ke arah kiri



Keterangan Gambar :

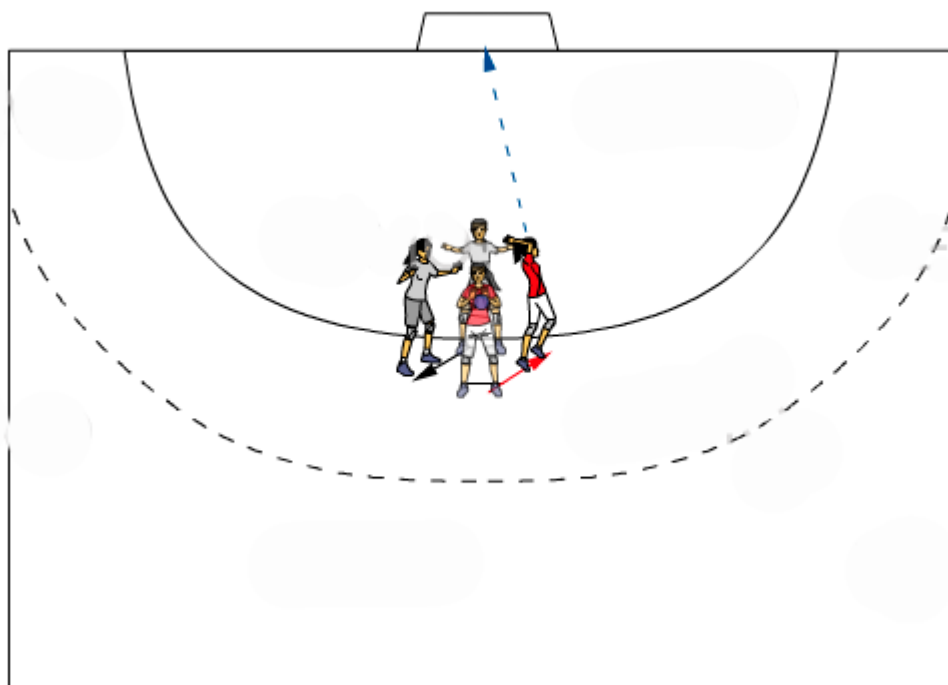
-  : Arah Bola
-  : Arah Pemain
-  : Hulahoop

Pelaksanaannya :

1. Pemain berdiri membelakangi gawang dengan membawa bola
2. Lalu pemain melangkah atau melompat ke hulahoop dan melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 9

Tujuan : Melatih otomatisasi pergerakan membalik saat *shoot*



Keterangan Gambar :

---> : Arah Bola

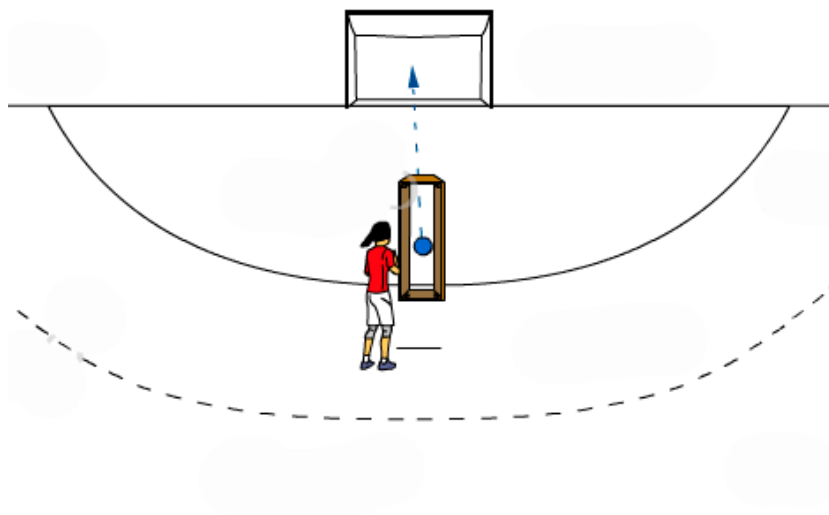
→ : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain berdiri membelakangi gawang dan lawan dengan membawa bola
2. Lalu apabila lawan melangkah ke arah sisi kanan pemain, maka pemain wajib melakukan melakukan pembalikan badan ke arah kiri
3. Dan apabila lawan melangkah ke arah sisi kiri pemain, maka pemain wajib melakukan pembalikan badan ke arah kanan.

MODEL LATIHAN 10

Tujuan : melatih pengendalian bola teknik *side shoot*



Keterangan Gambar

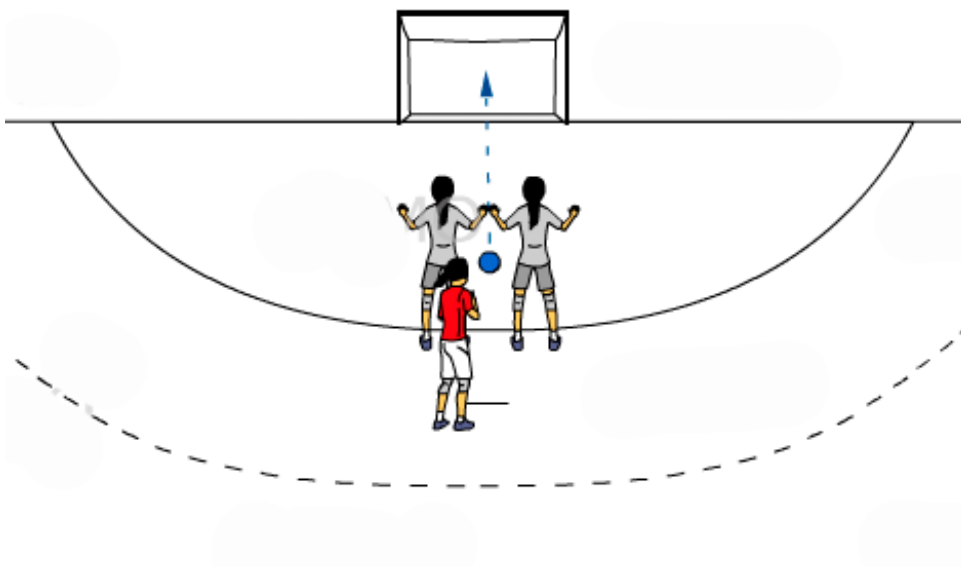
 : Arah Bola

Pelaksanannya :

1. Pemain berdiri tidak sejajar dengan penghalang
2. Lalu pemain melakukan *side shoot* dengan bola melewati tengah dari bilik yang ada dihadapannya ke arah gawang.

MODEL LATIHAN 11

Tujuan : melatih pengendalian bola teknik *side shoot*



Keterangan Gambar

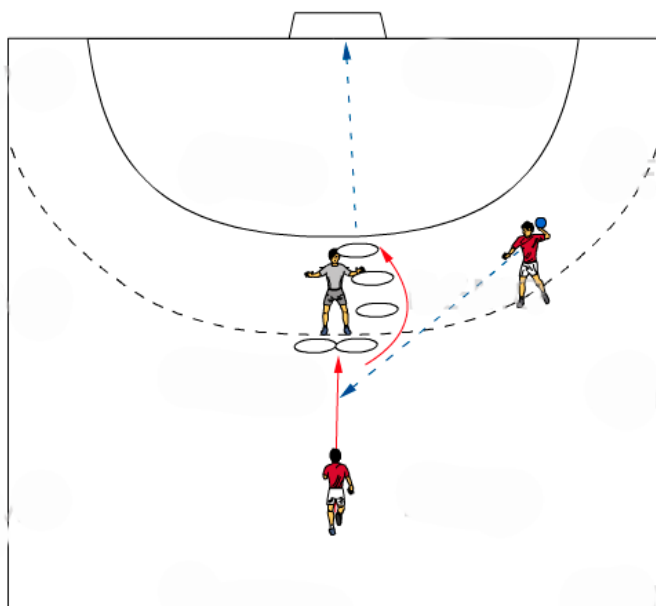
--> : Arah Bola

Pelaksanannya :




1. Pemain berdiri di hadapan kedua pemain *defense* yang telah membelakanginya.
2. Lalu pemain melakukan *side shoot* dan bola harus melewati di antara kedua pemain *defense*.

MODEL LATIHAN 12

Tujuan : melatih pemain melakukan *jump stop* dengan diikuti 3 langkah sebelum melakukan *shooting*.



Keterangan Gambar :

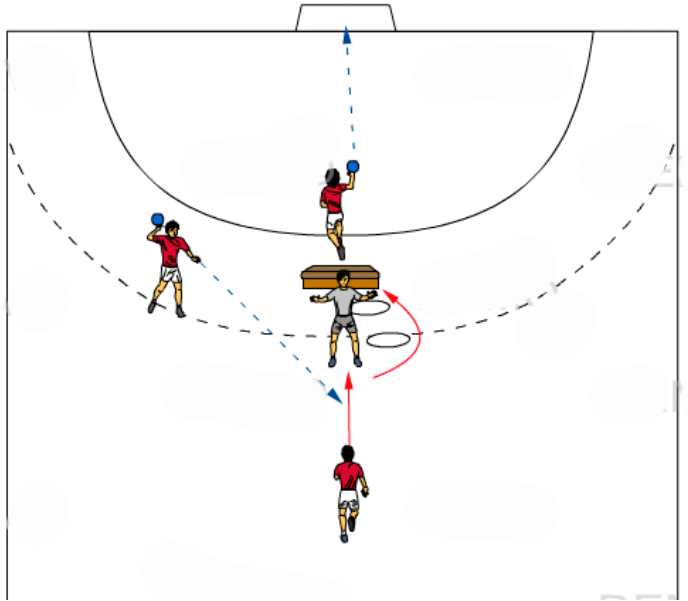
-  : Arah Bola
-  : Arah Pemain
-  : Hulahoop

Pelaksanaannya :

1. Pemain berlari ke hulahoop yang dihadapan lawan sambil menerima bola
2. Lalu saat sudah sampai hulahoop pemain langsung *jump stop*
3. Selanjutnya pemain melangkah sesuai dengan letak hulahoop yang dimulai dengan kaki kiri
4. Sampai di hulahoop terakhir pemain harus *shooting* ke arah gawang.

MODEL LATIHAN 13

Tujuan : melatih pemain melakukan *jump stop* serta *jump shoot*



Keterangan Gambar :

---> : Arah Bola

→ : Arah Pemain

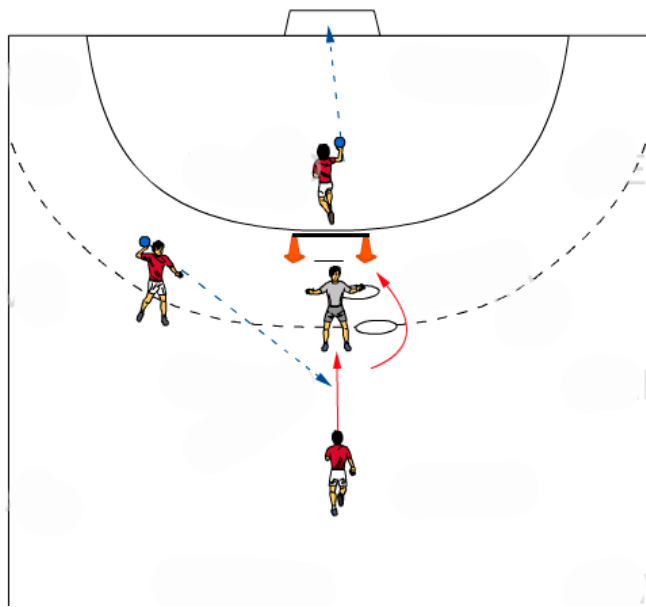
○ : Hula hoop

Pelaksanaannya :




1. Pemain berlari ke hula hoop yang dihadapan lawan sambil menerima bola
2. Lalu saat sudah sampai dihadapan lawan pemain langsung *jump stop*
3. Selanjutnya pemain melangkah sesuai dengan letak hula hoop yang dimulai dengan kaki kiri
4. Dan pemain melakukan lompatan di atas *box* dan *shooting* ke arah gawang.

MODEL LATIHAN 14

Tujuan : melatih pemain melakukan *jump stop* serta *flying shoot*



Keterangan Gambar :

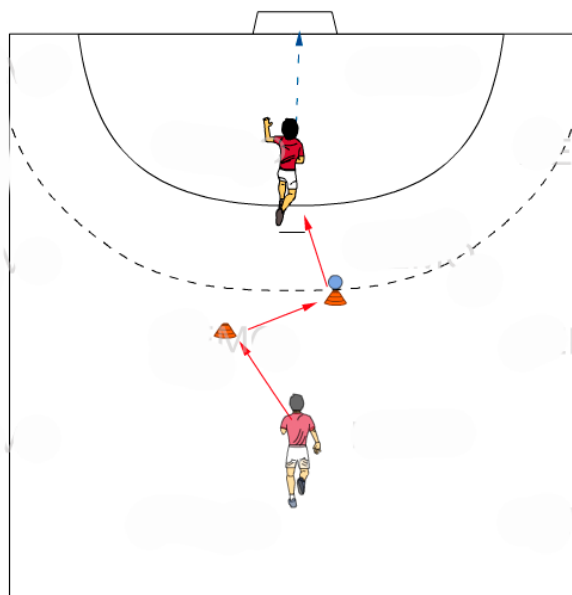
-  : Arah Bola
-  : Arah Pemain
-  : Ulahoop

Pelaksanaannya :


1. Pemain berlari ke hula hoop yang dihadapan lawan sambil menerima bola
2. Lalu saat sudah sampai dihadapan lawan pemain langsung *jump stop*
3. Selanjutnya pemain melangkah sesuai dengan letak hula hoop yang dimulai dengan kaki kiri
4. Dan pemain melakukan lompatan melewati *penghalang* dan *shooting* ke arah gawang.


MODEL LATIHAN 15

Tujuan : melatih kelincahan pemain melakukan pengecohan terhadap lawan



Keterangan Gambar :

 : Arah Bola

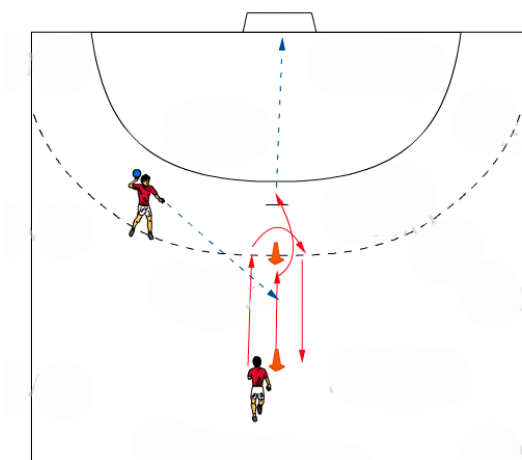
 : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain berlari ke *cone* pertama dan harus menyentuhnya.
2. Lalu pemain melangkah ke *cone* kedua dan mengambil bola
Setelah itu pemain melakukan *step* dan *shooting*.


MODEL LATIHAN 16

Tujuan : melatih pemain untuk mencoba menyerang dan menarik pergerakan lawan saat sebelum *shooting*



Keterangan Gambar :

 : Arah Bola

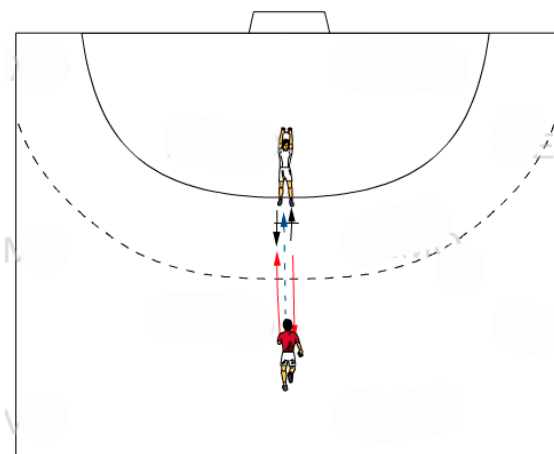
 : Arah Pemain

Pelaksanaannya :




1. Pemain berlari menuju *cone* dan memutarinya dengan badan tetap mengarah ke depan
2. Lalu mundur lagi ke *cone* yang berada dibelakang dengan mempertahankan posisi badan ke depan.
3. Setelah itu pemain berlari lagi ke depan sambil menerima bola di depan *cone* dan melakukan *jump stop*
4. Selanjutnya pemain melakukan *jump shoot* dengan 3 langkah untuk melewati *cone*.

MODEL LATIHAN 17

Tujuan : melatih *skringing* pemain dengan diikuti *jump shoot* pada posisi *play maker*



Keterangan Gambar :

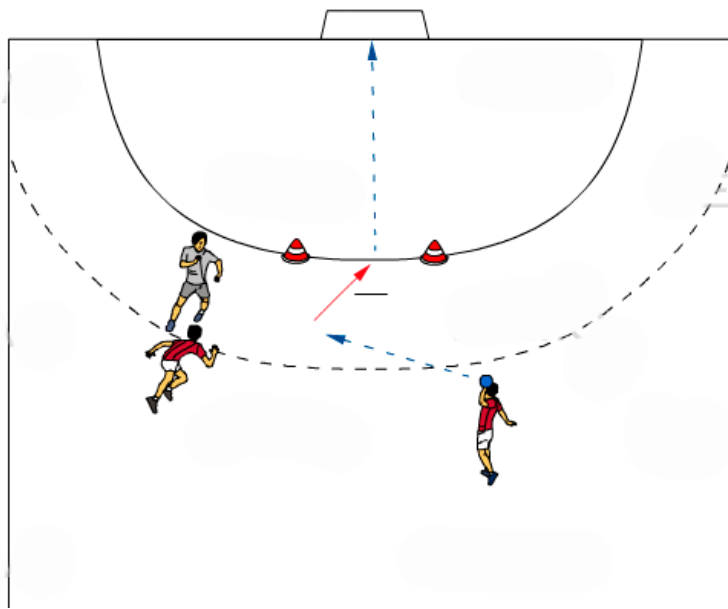
-  : Arah Bola
-  : Arah Pemain
-  : Arah Pemain *deffense*

Pelaksanaannya :

1. Pemain membawa bola menuju pemain *deffense*, saat berhadapan dengan lawan pemain mengangkat tangan dengan maksud berpura-pura untuk *shooting*. Pemain *deffense* melangkah maju untuk melakukan *grab* Sesudah terjadi *body contact* kedua pemain mundur ke posisi masing-masing seperti semula. Untuk pemain *offense* jangan lupa untuk *dribble* bola saat melangkah mundur,
2. Lakukan seperti itu sebanyak 2 kali.
3. Saat maju yang ketiga pemain *offense* melakukan *jump shoot* dan pemain *deffense* melakukan *block* ditempat

MODEL LATIHAN 18

Tujuan : melatih kelincahan pemain untuk melewati lawan



Keterangan Gambar :

 : Arah Bola

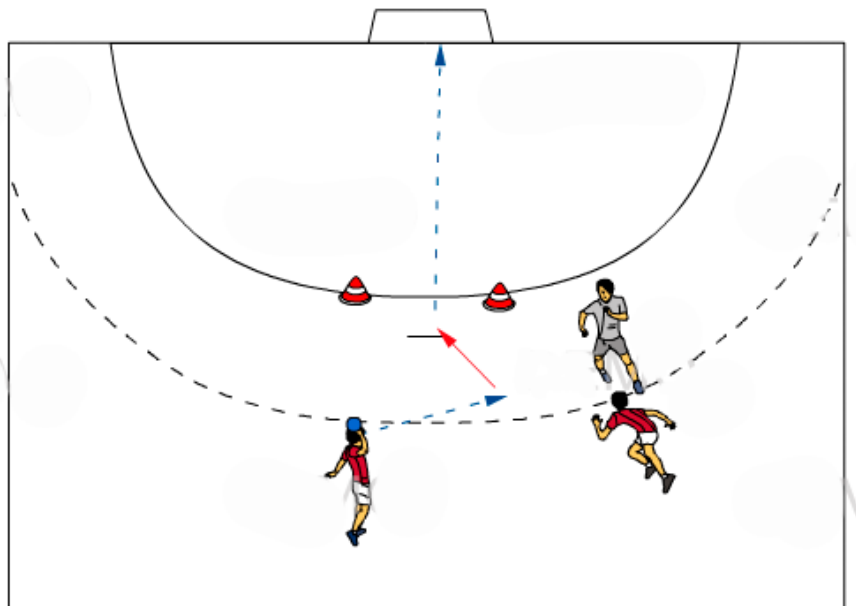
 : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain dan lawan saling berhadapan
2. Saat pluit berbunyi pemain harus berusaha melewati lawan dengan mengecoh lawan selincah mungkin. Lawan harus berusaha untuk pemain tidak berhasil melewati garis 9 meter
3. Setelah berhasil mengecoh lawan pemain meminta bola dan melakukan *jump shoot* di antara kedua *cone*.

MODEL LATIHAN 19

Tujuan : melatih kelincahan pemain untuk melewati lawan



Keterangan Gambar :

---> : Arah Bola

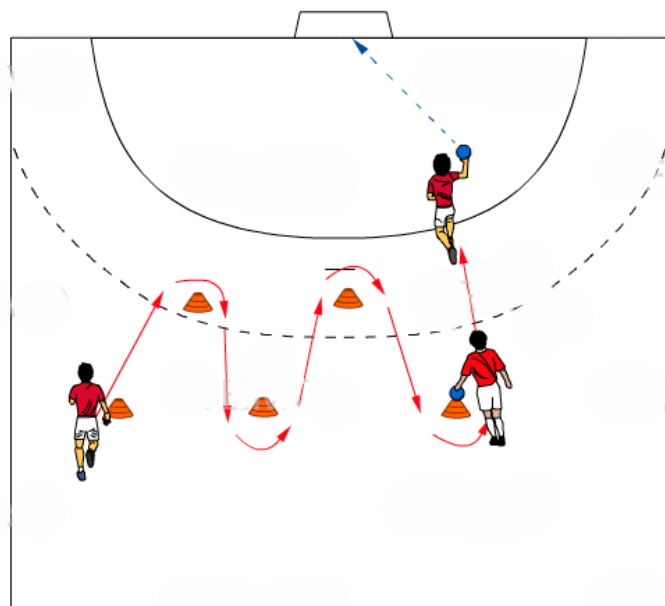
—> : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain dan lawan saling berhadapan
2. Saat pluit berbunyi pemain harus berusaha melewati lawan dengan mengecoh lawan selincah mungkin. Lawan harus berusaha untuk pemain tidak berhasil melewati garis 9 meter.
3. Setelah berhasil mengecoh lawan pemain meminta bola dan melakukan *jump shoot* di antara kedua *cone*.

MODEL LATIHAN 20

Tujuan : Melatih kelincahan *screening* pemain



Keterangan Gambar :

---> : Arah Bola

→ : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain harus melewati *cone* yang sudah diatur letaknya.
2. Pada saat berlari untuk melewati *cone*, badan pemain harus tetap mengarah ke gawang atau ke depan.
3. Lalu pada *cone* terakhir pemain mengambil bola dan melakukan *step* lalu *shooting*.

3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model

a. Validasi

Validasi desain adalah bentuk penilaian oleh pakar atau ahli terhadap model latihan yang telah dibuat. Pada penelitian ini validasi akan dilakukan oleh beberapa dosen ahli dan pelatih yang sudah berlisensi. Validasi ini diharapkan dapat kritik dan saran dari para ahli agar peneliti dapat memperbaiki setiap kekurangan ataupun kelemahan yang ada pada setiap model latihan.

Pakar atau ahli untuk memvalidasi model latihan ini harus memiliki karakteristik, antara lain: (1) Memiliki lisensi minimal B kepelatihan resmi dari Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). (2) Memiliki pengalaman melatih minimal ditingkat daerah. (3) Pada saat ini masih sebagai pelatih aktif di klub, kampus atau daerah.

Berikut adalah nama validator yang akan memvalidasi model latihan yang dikembangkan

Tabel 3.1 Nama-nama ahli yang memvalidasi

Nama	Jabatan
Sujarwo, M.Pd	Dosen Ahli Bola Tangan
Arif Sulaksono, M.Pd	Pelatih DKI Jakarta
Andre Trianggara	Pelatih Kab. Bogor

b. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menyempurnakan model dan menelaah kekurangan yang ada pada model. Evaluasi ini akan dilakukan dengan berdiskusi bersama pakar atau ahli.

Revisi dan penilaian terhadap kelayakan model latihan *shooting* yang sudah dibuat akan dilakukan oleh para pakar atau ahli. Pakar atau ahli ditugaskan untuk mencermati setiap model latihan agar menemukan kekurangan atau kelemahannya dan juga untuk mengevaluasi setiap model latihan serta bersedia memberikan kritik dan saran terhadap kelemahan dan kekurangan model latihan yang sudah di ujicoba.

c. Revisi

Setelah dinilai oleh pakar dan ahlinya, maka akan dapat diketahui kekurangan dan kelemahan dari setiap model latihan. Selanjutnya kekurangan tersebut akan diperbaiki sesuai dengan kritik dan saran dari para pakar atau ahli. Hasil dari revisi ini yang nantinya akan di uji coba.

Revisi ini dilakukan untuk kembali memperbaiki kekurangan dari setiap model yang dirasa masih tidak sesuai dengan harapan agar layak sebelum model latihan siap untuk di berlakukan oleh masyarakat luas.

d. Uji Coba kepada Kelompok Kecil (*Small Group Tryout*)

Pada penelitian model latihan hal yang paling penting adalah saat uji coba. Uji coba akan dilakukan pada kelompok kecil untuk menilai model latihan secara nyata apakah layak atau tidak. Pada percobaan ini peneliti tetap menilai kekurangan dari setiap model latihan yang dibuat saat di uji coba pada kelompok. Apabila ada kekurangan pada model latihan saat uji coba maka harus ada revisi yang dilakukan agar model latihan layak untuk diproduksi massal. Sampel uji coba pada penelitian ini adalah tingkat mahasiswa yaitu anggota tim putri Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 20 orang.

Sampel akan diberikan *training unit* yang pada latihan intinya adalah dengan memberikan beberapa model latihan yang ingin diuji cobakan. Model latihan yang akan diberikan setiap sesi latihannya adalah sebanyak 5 sampai 6 model latihan.