

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan dengan metode *block practice* terhadap upaya meningkatkan keterampilan *shooting three point* pada cabang olahraga bola basket.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan Mei – Juli 2016 dalam pengajuan judul dan pembimbing penelitian, pembuatan dan persetujuan proposal penelitian, serta surat izin penelitian di Kampus B Universitas Negeri Jakarta Jalan Pemuda, Rawamangun, Jakarta.

Pada bulan Mei – Juli 2016 merupakan waktu berjalannya pengambilan data penelitian yang bertempat di Balai Rakyat Condet.

C. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian tindakan atau *Action Research*. Metode penelitian tindakan atau *Action Research* adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan *decision maker* tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Metode penelitian tindakan dengan teknik observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Penetapan siklus I dirancang sebagai penerapan program latihan *shooting three point*, latihan yang berhubungan dengan bentuk peningkatan keterampilan hasil latihan menggunakan metode *block practice* dengan memberikan latihan teknik dasar shooting dengan beberapa potongan gerakan dan atlet melakukan perlakuan latihan teknik dasar menembak dengan metode *block practice*. Latihan dengan metode *block practice* yaitu dimulai dengan latihan posisi kaki, posisi badan, pegangan bola, sikap fokus atlet, saat melepas bola, *snap*, arah bola ke ring membentuk parabola, dan *follow through* yang dilakukan secara berulang ulang dan terpusat.

Perencanaan latihan teknik dasar menembak untuk dapat dipelajari para atlet, sehingga atlet dapat meningkatkan keterampilan teknik menembak.

2. Perencanaan Tindakan Siklus II

Setelah siswa menerima materi perencanaan latihan menembak dan atlet melakukan perlakuan menembak melalui metode *block practice*. Tetapi apabila dalam siklus pertama atlet belum bisa menguasai maka disiklus kedua ini perlakuan menembak siklus kedua dirancang agar atlet dapat memperbaiki perilaku atlet dalam kemampuan keterampilan teknik dasar menembak.

Pada siklus II, perencanaan dilakukan berdasarkan hasil observasi dan refleksi pada siklus I yang telah didiskusikan oleh kolaborator. Pada siklus II, hanya mengoreksi dan menyempurnakan kekurangan yang di temukan pada siklus I, siswa kembali mengulang latihan dengan *block practice* seperti pada siklus I. Pada siklus II ini latihan difokuskan pada ketidak sempurnaan gerakan pada siklus I. Penyesuaian kemampuan atlet terhadap kemampuan latihan teknik dasar menembak dipertimbangkan berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang dikonsultasikan dengan kolabolator. Penetapan peningkatan kemampuan latihan teknik dasar menembak yang dipilih diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar menembak.

3. Pengamatan atau observasi

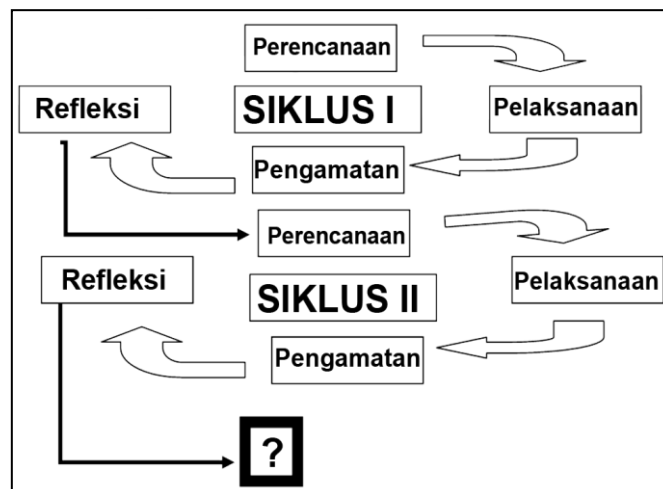
- a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan melalui metode *block practice*.
- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan atlet.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang di dapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan keterampilan *shooting three point* dengan metode *block practice* pada atlet dan kolabor. Kemudian peneliti dan kolaborator

mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang di berikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

Gambar Siklus Penelitian Tindakan :



Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan

Sumber : Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*, (Jakarta : PT Rineka Cipta 2013), hal. 137

E. Sumber Data

1. Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolabor, dan atletbola basket klub HPK Jakarta.

2. Data dari penelitian ini berupa :
 - a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada siklus
 - b. Catatan lapangan
 - c. Dokumentasi

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk mengecek keabsahan data peneliti, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator, yaitu Erwin purnama sebagai Pelatih kepala KU 16 dan 18 klub bola basket HPK Jakarta.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala atau objek yang diselidiki atau diteliti.
2. Dokumentasi adalah hasil data yang lapangan yang berupa foto keberhasilan pelaksanaan peneliti dan video, serta administrasi yang ada kaitanya dengan penelitiannya.

G. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan

keterampilan sebagai data kuantitatif. Skor penilaian indikator *shooting three point* bola basket yang terdiri dari 8 aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari 20 siswa yang mengikuti latihan bola basket di klub HPK Jakarta.

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Indikator Penilaian}}{\Sigma \text{Indikator Penilaian Maksimal}}$$

Prosentase keberhasilan latihan :

$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Siswa Berhasil Latihan}}{\Sigma \text{Seluruh Siswa}} \times 100$$

Adapun aspek-aspek keberhasilan penelitian :

1. Atlet mampu memahami konsep *shooting three point* dengan benar.
2. Atlet mampu memahami latihan metode *block practice*.
3. atlet dapat melakukan gerakan menembak mulai dari posisi kaki sampai *follow through*.
4. Siswa dapat mempraktekkan gerakan menembak *three point* dengan benar.




H. INSTRUMEN TES

Tabel. 3.1

TEKNIK *THREE POINT SHOOT*

No	8 Komponen <i>Shooting Three Point</i>	GERAKAN BENAR	GERAKAN SALAH	Nilai					
				5	6	7	8	9	10
1	Posisi kaki 	Kaki dibuka selebar bahu, kaki ditekuk, posisi kaki kanan lebih ke depan.	Kaki rapat, kaki tidak ditekuk, kaki dibuka sejajar.						
2	Posisi badan 	Badan lurus menghadap ring, tidak condong kedepan atau kebelakang.	Badan miring, condong kedepan atau belakang.						
3	Pegang Bola 	Telapak tangan dibuka dan tidak semua bagian telapak tangan	Semua bagian telapak tangan menempel pada bola. Kedua						

		menempel pada bola. Salah satu tangan berada pada bagian samping bola dan tangan satu lagi berada pada bagian tengah bola.	tangan memegang bola pada bagian tengah bola.						
4	<p>Sikap focus</p> 	Pandangan lurus ke arah ring saat melakukan <i>shooting</i> .	Tidak melihat ring saat melakukan <i>shooting</i> .						
5	<p>Lepas bola</p> 	Rileks dan tidak kaku.	Kaku dan cenderung tidak percaya diri, tergesa-gesa.						

6	<p><i>Snap</i></p> 	<p>Ada lecutan tangan, jari-jari tangan terbuka.</p>	<p>Tidak ada lecutan tangan. Jari cenderung menutup dan mengerucut.</p>						
7	<p>Arah bola ke ring membentuk parabola</p> 	<p>Arah lintasan bola melambung.</p>	<p>Arah lintasan bola datar.</p>						
8	<p><i>Follow through</i></p> 	<p>Tangan tetap diatas pada posisi <i>shooting</i> Tangan kembali kepada posisi semula.</p>	<p>Tangan langsung ditarik, pada saat melepas bola</p>						

Norma penilaian tes *three point shoot* pada bola basket.

- Nilai 10 apabila gerakan sempurna
- Nilai 9 apabila gerakan mendekati sempurna
- Nilai 8 apabila gerakan baik
- Nilai 7 apabila gerakan cukup baik
- Nilai 6 apabila gerakan cukup
- Nilai 5 apabila gerakan kurang baik