

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan tembakan *center shoot* bola tangan melalui metode *drill* pada klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Gedung Serba Guna Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tgl 1 bulan Mei 2016 – tanggal 5 bulan Juni 2016

C. Metode Penelitian

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama antara peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk

menentukan kebijakan dan pembangunan.¹ Merupakan cara ilmiah yang sistematis dan bersifat siklus digunakan untuk mengkaji permasalahan, memahami permasalahannya, dan selanjutnya menemukan pengetahuan yang berupa tindakan untuk memperbaiki permasalahan tersebut.²

Penelitian tindakan lebih menekankan pada peningkatan kualitas situasi sosial, daripada mempelajari sesuatu yang menarik atau memecahkan masalah. Penelitian melibatkan partisipasi orang-orang yang ada dalam kajian tersebut dalam menemukan masalah, menemukan alternative tindakan dan menguji tindakan secara siklus. Penelitian tindakan adalah penelitian kombinasi, pada tahap *research* pengumpulan data dapat menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif, dan tahap pengujian tindakan (*action*) menggunakan metode eksperimen.

Oleh karena itu penelitian tindakan dapat juga dinyatakan sebagai penelitian eksperimen dalam kondisi alamiah (natural), karena eksperimen/pengujian tindakan tidak dilakukan di laboratorium tetapi di situasi kerja di mana penelitian dilakukan. Penelitian tindakan bersifat terus menerus atau mempunyai langkah – langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, mengambil tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian

¹Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Galian Indonesia, 2003) h. 35

²*Ibid*, h. 486

tindakan adalah bahwa peneliti berkolaborasi dengan subyek yang di teliti, subyek berpartisipasi aktif dalam siklus penelitian.³

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu kumpulan menyeluruh dari suatu objek yang merupakan perhatian peneliti.⁴ Adapun populasi yang peneliti gunakan yaitu seluruh anggota klub Bola Tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 112 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi.⁵ Teknik pengambilan sampel yang digunakan teknik *purposive sampling* dari total anggota klub bola tangan yang berjumlah 112 diambil sebanyak 20 orang dengan syarat memenuhi kriteris yang di tentukan. Adapun kriterianya yaitu :

- a. Anggota klub Bola Tangan FIK UNJ
- b. Jenis kelamin laki-laki
- c. Bukan atlet pusat pelatihan daerah
- d. Sehat untuk berolahraga
- e. Bisa melakukan tembakan (*Shooting*)

³*Ibid*, h. 487

⁴Ronny Kountur, Metode Penelitian untuk Penulisan Skripsi dan Tesis, (Jakarta: PPM, 2007),h. 138

⁵*Ibid*, h. 146

E. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Penetapan perencanaan siklus I dirancang sebagai penerapan program latihan tembakan *Center Shoot*, latihan yang berkaitan dengan bentuk peningkatan kemampuan hasil latihan melalui metode latihan *drill* dengan memberikan tahapan tembakan secara berulang-ulang gerak melempar dari kemampuan tahap awalan, kemampuan tahap melempar, dan gerak lanjutan. Dibawah ini adalah perencanaan tindakan siklus I :

a) Tes Awal Siklus I

Langkah awal dari peneliti yaitu melaksanakan pengambilan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal atlet pada anggota klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta. Tujuan diadakannya tes awal ini yakni untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan nantinya. Sebelum atlet masuk ke lapangan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes tembakan *Center Shoot*.

Tahap selanjutnya pelatih mengumpulkan atlet untuk memberikan penjelasan materi latihan tembakan *Center Shoot* yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal tembakan *Center Shoot*. Penjelasan pun selesai dilakukan maka atlet melakukan perenggangan otot-otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih agar atlet siap melakukan latihan hari ini yakni tes awal. Pemanasan yang dilakukan yaitu jogging dan *stretching*

dynamic. Setelah pemanasan dilakukan, atlet melakukan lemparan dan tembakan dengan berpasangan. Selanjutnya pelatih dan kolaborator mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes awal. Kolaborator di berikan arahan oleh pelatih dalam pengisian tabel penilaian. Setelah kolaborator siap, maka pelatih memanggil atlet untuk melakukan tes awal, yaitu berjumlah 20 atlet yang ikut dalam tes awal ini. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal ketepatan melempar anggota klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

b) Sesi Latihan Pertama

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi tahapan *drill* hari ini yaitu tahapan meningkatkan keterampilan tembakan *Center Shoot*, setelah itu atlet melakukan pemanasan yaitu jogging di gedung serba guna, *stretch* (statis dan dinamis). Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan lempar tangkap berpasangan dimulai dari *Javelin pass* ke tembok dengan jarak 5 meter sebanyak 20x3 set, dengan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Kemudian setelah materi

inti, masuk kemelempar berpasangan dengan jarak 5 – 7 meter. Setelah itu diakhiri dengan game situasi.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down*) dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

c) Sesi Latihan Kedua

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan tahapan *drill* hari ini yaitu tahapan keterampilan tembakan *Center Shoot*, setelah itu atlet melakukan pemanasan yaitu jogging lapangan, *stretching* (statis dan dinamis). Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan lempar tangkap berpasangan dimulai dari *javelin pass* dengan set yang dlebihkan dari latihan sebelumnya 25x3 set. Selanjutnya dengan jarak dengan variasi memberikan *point* dengan waktu 1 menit. Atlet melakukan sebanyak-banyaknya lemparan ke tembok dengan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Kemudian diakhiri dengan game situasi.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down*) dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

d) Sesi Latihan Ketiga

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi tahapan *drill* hari ini yaitu ketepatan melempar bola tangan ke gawang untuk memastikan seperti sedang melakukan tembakan *Center Shoot*, setelah itu atlet melakukan pemanasan jogging 10 menit, *stretching* (statis dan dinamis). Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan lempar *javelin pass* dengan *drill* atau dilakukan berulang kali dengan berpasangan setiap 20x mundur 2 langkah sampai arah yang ditentukan. Selanjutnya dengan jarak dengan variasi memberikan *point per point* dengan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Kemudian setelah materi inti, masuk ke game situasi.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down*) dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

e) Sesi Latihan Keempat

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi tahapan *drill* hari ini yaitu ketepatan melempar bola, setelah itu atlet melakukan pemanasan yaitu lemparan zig-zag. Sebelum masuk ke materi inti *stretching dynamic* terlebih dahulu agar otot nya lebih siap. Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan passing dan menangkap bola pada posisi berbanjar, setelah melakukan lemparan berpindah posisi ke arah bola. 20x 2 set dan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Tujuannya untuk lebih meningkatkan kemampuan ketepatan melempar bola. Kemudian setelah materi inti, masuk ke materi *passing target*. Sebelum game situasi pelatih memberikan arahan dahulu agar lebih bisa menerapkan ketepatan melempar dalam game situasi setelahnya.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down*) dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

f) Sesi Latihan Kelima

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan tahapan *drill* hari ini yaitu akurasi melempar bola tangan, setelah itu atlet melakukan pemanasan yaitu jogging 10 menit lapangan setiap mendengar peluit atlet melakukan sprint sampai bunyi peluit berikut dan seterusnya.

Sebelum masuk ke materi inti *stretching dynamic* terlebih dahulu agar otot nya lebih siap. Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan lemparan dengan target dinding dengan jarak 5 - 10m dari target. Atlet melakukan lemparan sebanyak 3set x 15rep dengan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Tujuannya untuk lebih meningkatkan ketepatan melempar bola tangan. Kemudian setelah materi inti, masuk ke materi *drill* berpasangan. Sebelum game

situasi pelatih memberikan latihan *drill* terlebih dahulu agar lebih bisa menerapkan ketepatan lempar dalam game situasi setelahnya.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down*) dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

g) Tes Akhir Siklus I

Langkah akhir dari siklus pertama yaitu dengan melakukan tes akhir keterampilan tembakan *Center Shoot* bola tangan, atlet melakukan tes akhir pelatih menjelaskan kembali mekanisme tesnya seperti saat melakukan tes awal. Pelatih dan kolaborator menyiapkan perlengkapan untuk melakukan tes akhir. Pelatih kemudian menyiapkan atlet untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasannya yaitu dengan melakukan lempar tangkap berpasangan agar atlet lebih siap saat melakukan tes akhir. Setelah pemanasan selesai atlet melakukan tes akhir. Setelah selesai semua rangkaian pada tes akhir atlet melakukan pendinginan (*cooling down*) dengan melakukan *stretching static*.

2. Perencanaan Tindak Siklus II

Setelah menerima materi perencanaan latihan tembakan *Center Shoot* pada siklus I dan melakukan gerak tembakan melalui metode latihan *drill*. Tetapi apabila dalam siklus I atlet belum bisa menguasai maka siklus kedua ini keterampilan tembakan *Center Shoot* bola tangan siklus II dirancang agar atlet dapat memperbaiki gerakan dalam kemampuan keterampilan tembakan *Center Shoot*.

Pada siklus II, perencanaan akan dilakukan berdasarkan hasil observasi dan refleksi pada siklus I yang telah didiskusikan oleh kolaborator. Maka di bawah ini adalah perencanaan siklus II :

- a) Setelah siklus I pada gerakan tahapan awalan sudah dapat melakukan dengan benar, selanjutnya akan dilatih pada tahap pelaksanaan terutama pada pandangan, posisi tangan, putaran tubuh, dan posisi kaki.
- b) Atlet akan dilatih pada gerakan putaran tubuh yang bertujuan untuk membantu dorongan tangan saat melempar.
- c) Pelatih akan melatih kembali ayunan tangan dan pelepasan bola dengan cara melempar bola kearah yang ditargetkan. Hal ini bertujuan untuk melatih ketepatan melempar.
- d) Melatih reaksi pandangan dengan tingkat dibedakan ini dilakukan dengan adanya gerakan tubuh, yaitu dengan cara menangkap bola

sebelum jatuh sampai mendarat ketanah yang dilakukan oleh teman dan bola berada ditangan kiri dan kanan. Yang bertujuan untuk konsentrasi dan fokus terhadap sasaran.

- e) Melakukan latihan rangkaian gerak keseluruhan melempar bola dengan benar dan dengan adanya target sasaran agar melatih ketepatan lemparan.

Penyesuaian kemampuan atlet terhadap kemampuan latihan keterampilan tembakan *Center Shoot* bola tangan melalui metode latihan *drill* dengan pertimbangan berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang dikonsultasikan dengan kolaborator. Penetapan peningkatan kemampuan latihan teknik keterampilan tembakan *Center Shoot* bola tangan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik tembakan *Center Shoot*.

F. Kriteria Keberhasilan Tindakan

1. Pengukuran tembakan tengah (*Center Shoot*) dengan menggunakan tes *shooting* dengan alat-alat gawang, bola, alat tulis, karet ban atau tali, peluit dan kertas penilaian yang berbentuk form penilaian tes. Tes ini diambil dari tembakan tengah (*Center Shoot*) sebelum batas tembakan 7 meter.



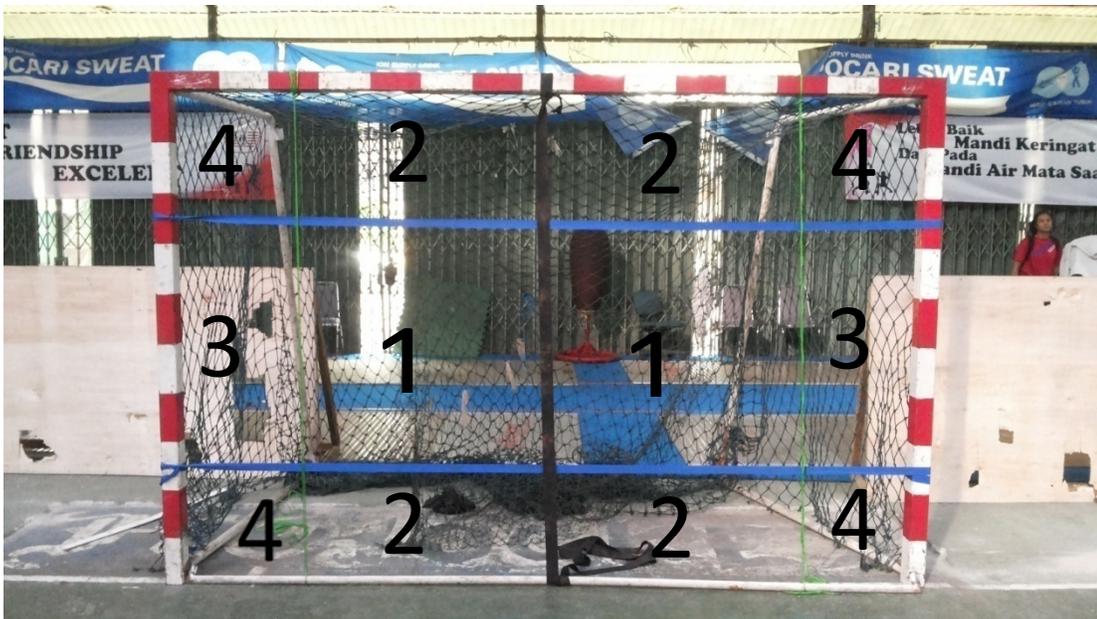
Gambar 8 : Tembakan Tengan (*Center Shoot*)

Sumber : (Dokumentasi Peneliti)

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Tujuan: Untuk mengetahui akurasi atau ketepatan menembak kearah gawang dilakukan oleh *testee* dengan memberi penilaian pada bola yang masuk ke gawang.
- 2) Perlengkapan Tes: Tali, gawang, bola, peluit, kertas formulir penilaian, pulpen, dan meteran.
- 3) Pelaksanaan Tes: *Testee* melakukan tembakan dengan menggunakan tangan yang dominan dan diberi batasan tembakan yaitu dengan jarak 7 meter dari gawang. Lalu melakukan tembakan kearah gawang yang diberi penilaian. *Testee* diberikan 3 kesempatan melakukan tembakan tengah(*Center Shoot*).

- 4) Penilaian Tes: Gawang yang sudah diberi nilai sesuai dengan batas-batasnya. Adapun batas tersebut adalah; Jika bola masuk pada sudut gawang atas, bawah, kanan dan kiri mendapatkan poin 4, jika bola masuk pada bagian kiri dan kanan mendapatkan poin 3 bagian atas dan bawah mendapatkan poin 2, sedangkan bola masuk ke tengah mendapat point 1, dan dalam melakukan tembakan kaki tidak boleh menginjak apalagi melewati garis 6 meter karena akan mendapatkan nilai 0.



Gambar 9 : Gawang Modifikasi
Sumber : Dokumentasi peneliti

Ket :

Point 4 : Jika bola masuk pada sudut kiri-kanan atas dan sudut

kiri-kanan bawah gawang.

Point 3 : Jika bola masuk pada pinggir kiri dan kanan gawang.

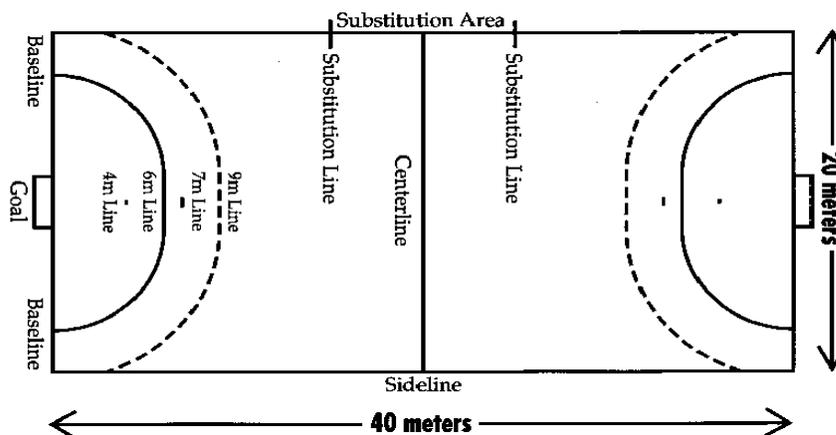
Point 2 : Jika bola masuk pada atas dan bawah gawang.

Point 1 : Jika bola masuk ke tengah gawang.

Point 0 : Jika bola tidak masuk dan kaki melewati garis 6 meter.

↔ : Panjang gawang 3 meter dengan tiga bagian 50 cm, 100 cm, 50 cm.

↕ : tinggi gawang 2 meter dengan tiga bagian 50 cm, 100 cm, 50cm.



Gambar 10.Lapangan Bola Tangan

Sumber: <http://www.dsr.wa.gov.au/assets/images/Diagrams/Handball-court-size.jpg> di akses tanggal 6 April 2014

Kisi-kisi penilaian tes

Keterangan:

- a. Dalam melakukan tembakan kaki tidak boleh menginjak atau melewati garis 7 meter.
- b. Jika melewati atau menginjak maka akan mendapat point = 0, karena dalam bola tangan apabila seorang pemain melakukan tembakan dan menginjak garis maka dianggap pelanggaran.
- c. Jika bola masuk pada sudut gawang atas dan bawah mendapatkan poin 4, karena pada sudut ini lah yang mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi dan terdapat pada sudut gawang.
- d. Jika bola masuk pada bagian kiri atau kanan mendapatkan poin 3, karena pada sudut ini tingkat kesulitannya sedang.
- e. Jika bola masuk pada bagian atas dan bawah mendapatkan poin 2, pada sudut ini sangat mudah di tepis oleh kiper lawan.
- f. Sedangkan jika bola masuk ke tengah mendapatkan point 1, karena pada sudut ini kemungkinan masuknya bola atau gol sangat kecil, sebab terhalang oleh kiper.

G. Sumber Data

1. Sumber data yang diambil penelitian adalah berupa pengamatan peneliti sendiri, kolaborator, dan atlet klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

Data dari penelitian ini berupa

- a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada setiap siklus
- b. Catatan lapangan.

c. Dokumentasi

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator

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 lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan penelitian dan serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian.

I. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang berkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kualitatif. Skor penilaian indikator teknik tembakan *Center Shoot* bola tangan yang terdiri dari beberapa aspek. Target pencapaian keberhasilan penelitian hanyalah berupa peningkatan dari hasil tes awal yang dilakukan pada klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta yang mengikuti

program metode latihan *drill* untuk meningkatkan teknik tembakan *Center Shoot* pada klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

Jumlah maksimal skor dari beberapa aspek yang menjadi penilaian adalah 12 point. Dan nilai yang di dapat untuk hasil latihan peningkatan keterampilan tembakan *Center Shoot*, di hitung dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Pada prosentase penilaian dihitung prosentase peningkatan latihan dengan rumus :

Prosentase Peningkatan Nilai = $\frac{\text{Nilai tes akhir} - \text{Nilai tes awal}}{\text{nilai maksimal}} \times 100\%$