

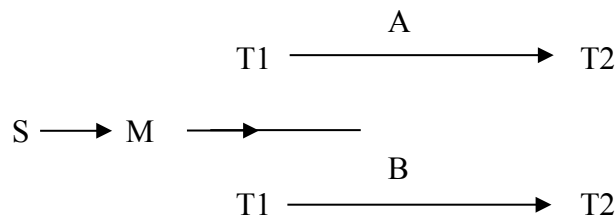
**BAB III.**  
**METODE PENELITIAN**

**A. Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen sungguhan (true eksperimental), dengan rancangan pretest-postest control group design (Ari Gumanti dkk, 2016). Variabel perlakuan terbagai dua yaitu 1) perlakuan model pembelajaran *project based learning* dengan kinestesis tinggi (A) sedangkan 2) perlakuan model pembelajaran *project based learning* dengan kinestesis rendah (B). Variabel terikat adalah keterampilan *push* dalam permainan hockey. Variabel atribut yaitu kinestesis

Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eskperimen, dengan perlakuan pada masing-masing kelompok di rancang dalam waktu dan porsi yang sama. Hanya yang membedakan hanya terletak pada variable atributnya. Setiap kelompok eksperimen menggunakan model pembelajaran Project Based Learning (PjBL) dengan 2 kali perlakuan.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang memprogramkan mata kuliah hockey



Gambar 3.1 : Desain Penelitian

Keterangan:

S = Sampel

M = *Maching ordinal*

A1 = Kelompok Perlakuan model pembelajaran *project based learning kinestesis tinggi*

A2 = Kelompok Perlakuan model pembelajaran *project based learning kinestesis rendah*

T<sub>1</sub> = *Pre-Test* keterampilan push

T<sub>2</sub> = *Post-Test* keterampilan push

## **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilakukan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dan akan dilaksanakan bulan Juni s/d Agustus 2022

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Sampel penelitian adalah mahasiswa FIK yang programkan mata kuliah hockey. Pertimbangan memilih sampel ini adalah dari segi mengikuti program mata kuliah tetap berkesinambungan sehingga apa yang dibutuhkan oleh peneliti tidak akan menemui kendala dilapangan selama penelitian berlangsung. Jumlah sampel penelitian 20 orang, yang diambil secara purposive random sampling.

## **D. Definisi Operasional**

- 1) Model pembelajaran *project based learning* adalah model pembelajaran yang menggunakan proyek atau kegiatan sebagai media. Dalam penelitian sampel melakukan eksplorasi, penilaian, interpretasi, sintesis, dan informasi dari media untuk menghasilkan berbagai bentuk hasil belajar dalam bentuk keterampilan push. Media yang dilakukan yaitu melihat tahapan push diawali gerakan awal, proses dan gerakan akhir baik pada tungkai, badan, lengan dan pandangan.
- 2) *Kinestesis adalah* kesadaran atau persepsi terhadap posisi dan gerak tubuh serta bagian tubuh lainnya yang bersumber dari perasaan otot, tendo, persendian, dan jaringan lainnya dalam melalui pengukuran kemampuan seseorang melalui konsentrasi usaha lompatan secara maksimal..
- 3) Keterampilan push adalah kemampuan seseorang melakukan push bola kearah target yang telah ditetapkan sesuai instrument dengan tahapan langkash persiapan, pelaksanaan dan langkah akhir.

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan mendorong bola (*push*) dengan tingkat reliabelitas sebesar 0,987.

Tabel 3.1: Kisi-kisi Tes Keterampilan Mendorong Bola

No	Dimensi Gerakan	Indikator Gerakan	Penilaian			Waktu
			3	2	1	
1.	Langkah Persiapan	1. Posisi tungkai 2. Posisi badan 3. Pegangan stik 4. Posisi kepala				
2.	Pelaksanaan	1. Gerakan tangan 2. Gerakan badan 3. Gerakan tungkai				
3.	Langkah Akhir	1. Gerakan tungkai 2. Gerakan lanjutan 3. Gerakan badan				

Penilaian:

1. Skor 3 diberikan jika peserta tes dapat melakukan ketiga deskripsi gerakan dengan sempurna
2. Skor 2 diberikan jika peserta tes hanya dua deskripsi gerakan yang dilakukan dengan benar
3. Skor 1 diberikan jika peserta tes hanya satu deskripsi gerakan yang dilakukan dengan benar

Tabel 3.2: Deskriptor Mendorong Bola yang Diamati

DIMENSI GERAKAN	INDIKATOR GERAKAN	DESKRIPSI GERAKAN	PENILAIAN		
			1	2	3
A. Langkah Awal	1. Posisi Tungkai	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Titik berat badan diturunkan dan bertumpu pada kedua kaki dengan Posisi kuda-kuda pada kedua tungkai</li> <li>b. Selanjutnya titik berat badan pindah ke kaki kanan</li> <li>c. Tungkai kiri berada di depan dari tungkai kanan</li> </ul>			
	2. Posisi badan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Posisi badan condong ke arah kanan</li> <li>b. Bahu kiri tepat ke arah bola</li> <li>c. Hadapkan bahu menunjuk ke arah target</li> </ul>			
	3. Pegangan Stik	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pegangan stik <i>shake hands grip</i> (seperti jabat tangan)</li> <li>b. Tangan kiri pada puncak (<i>top</i>) stik dan tangan kanan pada tangkai (<i>shaf</i>) stik dan diluruskan ke arah depan bawah</li> <li>c. Menjaga stik disebelah bola</li> </ul>			
	4. Posisi kepala	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melirik sasaran</li> <li>b. Kepala ditundukkan dengan mata menghadap ke depan</li> <li>c. Pandangan mata mengarah pada bola</li> </ul>			
B. Gerakan Pelaksanaan	1. Gerakan tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tangan sambil memegang stik diayun ke arah samping bawah kanan badan,</li> <li>b. Ayunankan tangan bersama-sama ke arah samping kiri depan badan untuk maksud mendorong bola</li> <li>c. Stik mengikuti ayunan tangan sehingga sejajar dengan bahu</li> </ul>			
	2. Gerakan Badan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Putar badan ke arah kanan (<i>backswing</i>)</li> <li>b. Bahu ikut terhadap putaran tersebut</li> <li>c. Transfers berat badan dari kaki kiri ke kanan</li> </ul>			
	3. Gerakan tungkai	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tungkai kanan dalam posisi kuda-kuda dan lutut tungkai kiri relatif diturunkan rapat ke lapangan</li> <li>b. Titik berat badan ditransfer ke kaki kanan</li> <li>c. Footwork cepat dan pendek</li> </ul>			
C. Langkah Akhir	1. Gerakan tungkai	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lutut kanan tetap dalam keadaan bengkok dan rileks</li> <li>b. Pindahkan beban/berat badan sampai ke kaki depan</li> <li>c. Berat badan berada pada kaki kanan</li> </ul>			
	2. Gerakan lanjutan ( <i>follow through</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Stik diayun ke arah samping kiri badan</li> <li>b. Stik berakhir di dalam garis rendah ke target</li> <li>c. Kedua tangan tetap memegang stik</li> </ul>			
	3. Posisi badan	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Badan agak membungkuk menghadap ke arah target</li> <li>B. Bahu mengikuti jalannya bola</li> <li>C. Kembali ke posisi siap (<i>ready</i>)</li> </ul>			

Penilaian:

1. Skor 3 diberikan jika peserta tes dapat melakukan ketiga deskripsi gerakan dengan sempurna
2. Skor 2 diberikan jika peserta tes hanya dua deskripsi gerakan yang dilakukan dengan benar
3. Skor 1 diberikan jika peserta tes hanya satu deskripsi gerakan yang dilakukan dengan benar

#### **F. Analisis Data**

Data dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas dan dilanjutkan dengan uji t berpasangan dan tidak berpasangan dengan tingkat kepercayaan 95%. Data dianalisis dengan bantuan SPSS versi **20**.